

Laboratorio di consapevolezza: week-end

Da venerdì sera a domenica primo pomeriggio - Max 12 persone

ESPERIENZA DI CONTATTO MANI-PIEDI-CORPO RISPETTO A SUOLO, ARIA, SOLE

- **Ambizione o Desiderio**
- **Competizione o Evoluzione**
- **Forma o Benessere**

Se non sei meditante, ti verrà data la tecnica base

PROGRAMMA

Cominciamo la sera con le presentazioni. Segue la sperimentazione di Meditazione guidata con tecnica “semplificata” per raggiungere una unione energetica, molto importante quando si fanno delle esperienze di gruppo. La tecnica “semplificata” guidata rende allo stesso tempo accessibile il laboratorio anche a chi non ha ancora esperienza di meditazione.

I concetti di base che si vogliono sperimentare sono comprendere con il cervello ma soprattutto con cuore pancia e pelle quanto sia utile bello e vitale scegliere Desiderio, Evoluzione e Benessere e quanto sia dannoso abbruttente e mortale scegliere Ambizione, Competizione e Forma.

Cominceremo a vedere come movimento spirituale (Meditazione) e movimento fisico (soprattutto se supportato da contatto genuino con l’ambiente naturale) innescano la **spirale del benessere** e quindi della nostra evoluzione.

Approfondiremo le esperienze teoriche e pratiche di seguito riportate:

- Il contatto fisico veicolo di benessere
- Il movimento consapevole-genera benessere
- L’ascolto del corpo per il movimento consapevole
- Rapporto e scambio di informazioni tra corpo, mente e spirito
- I mantra per il movimento consapevole
- Come agisce la Meditazione sul Movimento
- Come agisce il Movimento nella Meditazione

Durante il corso si sperimenteranno brevi passeggiate- corse leggere – esperienze a piedi nudi

Costo Euro 300

- *Corso disponibile in italiano e inglese (con preavviso)*
- *Viene offerta colazione su richiesta*
- *Possibilità di **ospitalità gratuita** con sistemazione “da bivacco”*
- *Possibilità di preparare assieme i pasti con ingredienti offerti*