

Percorso Individuale di Consapevolezza Personale

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

Se non sei meditante, ti verrà data la tecnica base

ESPERIENZE PROPOSTE

E' un Percorso Individuale per migliorare la percezione della propria persona e riagganciare la bellezza e la gioia interiore

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.

Sperimenteremo assieme il movimento spirituale (Meditazione) e il movimento fisico a contatto genuino con l'ambiente naturale per vivere la spirale del benessere. Le esperienze teoriche e pratiche proposte sono:

- 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 percorso si sperimenteranno brevi passeggiate- corse leggere – esperienze a piedi nudi

Il costo viene individuato in base al percorso da definire assieme con incontro conoscitivo preliminare gratuito.

Corso disponibile in Italiano; Inglese (con preavviso).