

Titolo del corso: Notte di sogni – Esercizi di avvicinamento alla meditazione

Obiettivi generali:

Mettere a disposizione dei partecipanti semplici esercizi “seme” che possano far scoprire il piacere della meditazione e la sua utilità per scoprire e valorizzare l’angolo di pace e quiete interiore che tutti possediamo ma che spesso trascuriamo.



Obiettivi specifici:

Il corso mira a migliorare:

la capacità di utilizzare in modo creativo il proprio pensare e sognare ad occhi aperti
l’equilibrio emotivo e lo stato di benessere generale

Le tecniche proposte in questo corso non vanno intese come un'alternativa alla psicoterapia o ad altro trattamento medico, piuttosto come esercizi di rilassamento da poter utilizzare comodamente a casa propria quando si ha un po' di tempo da dedicare a sé stessi. Chiunque può eseguire questi semplici esercizi e trarne beneficio, non c'è alcuna controindicazione o pericolo.

Durata:

8 ore circa

Programma generale:

Pomeriggio

ore 15	registrazione partecipanti ed eventuale prenotazione della spaghetтата notturna (extra 6€)
ore 15.30	breve condivisione-presentazione
ore 16	esercizi preparatori, scioglimento delle tensioni muscolari, respirazione
ore 17	esercizi guidati per il rilassamento
ore 17.45	breve intervallo
ore 18	esercizi guidati di visualizzazione creativa
ore 18.45	condivisione di gruppo e commenti
ore 19.30	cena menù: <i>bruschetta, pasta con ragù di verdure, insalata mista, dolce, acqua e caffè</i>
ore 21	ripresa delle attività – la notte ed i sogni, il potere creativo del sogno ad occhi aperti
ore 23	fine corso
a seguire	spaghetтата notturna (non compresa nel prezzo del corso)

Costo:

50€ - Il costo è comprensivo della cena (vino o bevande diverse dall'acqua non sono comprese nel prezzo); per quanti desiderano fermarsi alla spaghetтата di fine corso il costo è di 6€ (spaghetti aglio, olio e peperoncino e un bicchiere di vino).

Insegnante:

Massimo Apicella – Operatore olistico