



ALLA SCOPERTA DELLA COSCIENZA: RESPIRO MEDITANDO ATTRAVERSO IL CONTATTO ENERGETICO

PROGRAMMA DEGLI ARGOMENTI:

1. **Il respiro consapevole**
2. **Cosa è la meditazione e come prepararsi**
3. **I chakra: io esisto**
4. **II chakra: io sento e voglio**
5. **III chakra: io agisco**
6. **IV chakra: io amo**
7. **V chakra: io comunico**
8. **VI chakra: io vedo**
9. **VII chakra: io conosco**

Scopo: più che un corso è un viaggio interiore alla scoperta di sé, passando attraverso la consapevolezza del respiro, la nostra fonte di vita fisica; l'apprendimento della meditazione, fuoco della nostra vita psico-spirituale, il contatto con i nostri centri energetici, i chakra, motore della nostra vitalità interiore e l'approccio con il corpo, filtro tra il mondo esterno e l'interiorità.

Lo scopo principale è avviare i partecipanti alla conoscenza e alla coscienza, ovvero alla "presenza" attiva nel mondo, utilizzando non i condizionamenti appresi durante la vita, ma riscoprendo le parti più profonde e vere di noi, strumenti molto più efficaci perché ci incamminano nella via dell'autenticità..

A chi è rivolto: a coloro che approcciano alla meditazione per la prima volta, agli allievi di reiki I, II livello e a tutti coloro che vogliono iniziare un percorso di consapevolezza.

Numero partecipanti: min 6 – max 12

Numero incontri: 2 incontri mensili di 4 ore

Durata: da novembre a giugno con conclusione del lavoro ad Ischia dal 28 giugno al primo luglio

Per Info:
Virna Cecchini: :3384277402
Monica Lelli: 3473259048

Via Guido Reni, 32
Zona Flaminio
www.accademia-reiki.com

Svolgimento: ogni incontro avrà una prima parte di rilassamento fisico, una parte centrale teorica ed un'ultima parte di pratica sul contatto

**SABATO 5 NOVEMBRE ORE 15 PRESENTAZIONE DEL
CORSO**