

EQUILIBRIO PSICO-FISICO

... UN CAMMINO DI CRESCITA INTERIOR E ARMONIZZAZIONE ENERGETICA ...



7 incontri attraverso i quali prenderemo contatto dei nostri centri energetici e della nostra energia vitale per favorire l'ascolto interiore, il rilassamento e l'apprendimento di tecniche per il raggiungimento dell'equilibrio psico-fisico in un percorso di crescita individuale e di gruppo. Utilizzeremo tecniche di meditazione integrandole con mantra e mudra, tecniche di respiro consapevole, tecniche energetiche yin/yang e arti-terapie. Il suono delle **campane tibetane**, del **gong**, del **tamburo oceanico** e dei **koshi** conducono ad uno stato di leggerezza mentale e assenza di pensiero portando a un profondo rilassamento. La vibrazione sonora riduce i livelli di stress, agendo sul sistema nervoso, i blocchi e le tensioni emotive, drena i liquidi in eccesso. La possibilità di praticare "bagni sonori di armonizzazione" a cadenza regolare, porta ad effetti sempre più tangibili e durevoli nel tempo. Il suono va sapientemente a lavorare dove c'è bisogno in modo diverso per ognuno, seguendo le leggi auree della risonanza. Il respiro consapevole

e il lavoro energetico Yin Yang permetteranno il riequilibrio dal punto di vista fisico-emozionale. Le arti-terapie ci aiuteranno ad esternare attraverso il colore e la scrittura le nostre emozioni.

- i 7 chakras e i 5 elementi
- mindfulness & rebirthing
- tecniche energetiche taoiste e tibetane
- mudra & mantra
- bagno sonoro vibrazionale
- cristalli e olii essenziali

Materiale indispensabile

Matite, pastelli, album da disegno

Il corso prevede un minimo di 4 ed un massimo di 16 iscritti

Docente	MARIA GRAZIA EVANGELISTA		
Programma delle lezioni	Quindicinale (7 incontri)		
Giorno e orario	Mercoledì - 17,40/19,00		
Date mensili			
Gennaio 08 - 22	Febbraio 05 - 19	Marzo 04 - 18	Aprile 01