

FAI RISPLENDERE IL TUO ARCOBALENO

1° incontro: ALLEGGERISCI IL TUO CUORE – Seminario ed autotrattamento

Sabato 11 Febbraio 2012

In prossimità di San Valentino e dopo il periodo Natalizio,
ARMONIZZA “CORPO e MENTE” RITROVANDO LA GIOIA.

Alleggerire il Cuore dalle emozioni che **non** gli appartengono, come **tristezza** (*polmoni e colon*), **rabbia ed ansia** (*milza, stomaco, fegato e cistifellea*), **preoccupazione, paura e spavento** (*rene e vescica*).

Alleggerire il Cuore per ricominciare a vivere pienamente e con gioia dopo lo stress Natalizio, per lasciar indietro l'anno passato ed affrontare con energia e serenità quello appena cominciato.

Incontro della durata di circa tre ore e mezza, presso la Sala del Mulino del Monastero di Chiaravalle, luogo mistico, di contemplazione, immerso nella natura e nella storia.

PROGRAMMA dalle 14.30 alle 18.30

Per lasciar andare il passato che non piu' ci appartiene, lavoreremo sull'**energia vitale** del corpo, permettendone la **libera circolazione**. Premessa indispensabile per i processi di **guarigione e superamento dei blocchi fisici e psichici**.

Prima PARTE

LAVORARE con I 5 SENSI – con i cristalli del Chakra Per la scoperta delle RELAZIONI SENSORIALI

- **Vista:** proiezioni di immagini archetipiche, per risvegliare il CUORE e l'ARIA, il suo Naturale elemento, dentro di noi
- **Udito:** Ascolto di musiche per innalzare la vibrazione energetica del Chakra del CUORE
- **Olfatto:** “Ascolto” di varie fragranze relazionate con questo Chakra
- **Gusto:** PAUSA – DEGUSTAZIONE SENSORIALE

con completa e raffinata degustazione di BEVANDE ed ALIMENTI
Relazionati con la giornata ed il Chakra in questione – introduzione di
quanto degustato con la Dott.ssa Biotecnologa Miriam Cinque.

- **Tatto:** Esternare e lasciar traccia di quanto si è smosso attraverso l'uso del colore

Seconda PARTE RISVEGLIO del CORPO

- **STRETCHING:** ideato dal maestro Zen Shiatzu MASUNAGA. TONIFICA i muscoli ed ATTIVA gli Organi interni migliorandone le funzionalità
- **ESERCIZI AYURVEDICI:** ARMONIA ed EQUILIBRIO sciogliendo le tensioni accumulate
- **ASCOLTO del CORPO:** Esercizio dell'Arte del Respirio Consapevole e Centratura con la Presenza Mentale

Terza PARTE RISVEGLIO della MENTE

Rilassamento profondo, per assorbire tutta l'energia prodotta con la pratica con visualizzazioni guidate.