

Intensivo di pratica meditativa e laboratorio esperienziale “Rapimento” emotivo: impariamo a riconoscerlo

Lorenza Corti e Laura Loparco



Date: 12 ottobre 2024 | 24 maggio 2024

Orario: h 10.00 – 18.00

Luogo: Molino Nuovo Zeme Lomellina (Pavia)

L'intensivo di pratica che proponiamo è un'esperienza immersiva progettata per esplorare e trasformare il nostro mondo emotivo attraverso la meditazione. Offriamo un'opportunità unica per comprendere e lavorare con le emozioni in modo consapevole e trasformativo, portando chiarezza, guarigione e una maggiore connessione con sé stessi e gli altri.

Programma:

09:30 - Accoglienza partecipanti

10:00 - Introduzione al tema dell'intensivo: il sequestro emotivo e la sua gestione

10:30 - Meditazione guidata focalizzata sull'esplorazione emotiva

11:00 - Meditazione in movimento: integrare il corpo e le emozioni

11:30 – Momento di feedback e confronto

12:30 - Pranzo

13:30 - Tempo libero per riflessione personale o passeggiate nella natura

14:00 - Workshop interattivo: tecniche di gestione e trasformazione emotiva

16:00 - Meditazione guidata: osservare e accogliere le emozioni

16:30 – Pausa

16:45 - Cerchio di condivisione: esperienze e intuizioni

17:45 - Meditazione finale: abbracciare il sé emotivo

Obiettivi dell'Intensivo:

Esplorazione Emotiva Profonda: Attraverso pratiche meditative guidate, i partecipanti saranno incoraggiati a esplorare i propri sequestri emotivi con consapevolezza e accettazione.

Comprensione: Le sessioni di insegnamento e i lavori di gruppo offriranno strumenti per comprendere meglio le emozioni, capire in che modo prendono il sopravvento sulla ragione e come rispondere in modo consapevole in modo da liberarsi dal sequestro.

Trasformazione e Guarigione: Utilizzando tecniche specifiche di meditazione e lavoro emotivo, i partecipanti potranno iniziare un processo di trasformazione e guarigione interiore, liberandosi da schemi emotivi limitanti.

Integrazione e Applicazione: Le attività di integrazione aiuteranno i partecipanti a portare le nuove comprensioni e abilità nella vita quotidiana, migliorando il benessere emotivo e la qualità delle relazioni.

Cosa Aspettarsi:

Guida Esperta: Facilitatrici esperte guideranno le sessioni di meditazione e le altre attività, offrendo un valido supporto.

Ambiente Sicuro e Supportivo: Un contesto sicuro in cui esplorare le emozioni, con opportunità di condivisione e sostegno reciproco.

Esperienze Trasformative: Un viaggio interiore che può portare a profonde intuizioni e cambiamenti positivi.

Cosa Portare:

- Abbigliamento comodo per la meditazione e il movimento (copertina – calzini)
- Scarpe adatte per le passeggiate all'aperto
- Bottiglia d'acqua riutilizzabile o borraccia
- Taccuino e penna per annotare riflessioni ed esperienze
- Cuscino personale da meditazione o sgabellino
- Cibo Nutriente preparato con cura per supportare il corpo e la mente durante l'intensivo

Costo:

I° incontro (12 ottobre 2024) €75

Early bird (entro fine luglio): 60 €

II° incontro (24 maggio 2025) € 75

I° + II° incontro €120

La tessera di iscrizione all'associazione Mel-Met è inclusa nella quota di partecipazione.

Il pagamento puoi effettuare:

Con bonifico:

Associazione MEL-MET c/o Banca Prossima

Codice Iban: IT58N0306909606100000166394

Con conto Paypal:

utilizzando l'e-mail info@mel-met.com

Iscrizioni e Informazioni:

Per ulteriori informazioni e per iscriverti, contatta

Lorenza [3357166422 - lorenza.corti@gmail.com]

Laura [3496688953 - lauraloparco@gmail.com].

I posti sono limitati, quindi prenota la tua partecipazione il prima possibile.