

BODY & MIND

Campo di meditazione

Una giornata per entrare in contatto con sé stessi.

Uno spazio per ascoltare le proprie esigenze e il linguaggio segreto di corpo e anima.

*"La meditazione funziona perchè ci porta oltre la mente, in un posto di quiete, silenzio e pace.
... Perché la meditazione è semplicemente uno stato di consapevolezza rilassata."*



Programma

- Body & Mind
- Il Cerchio sacro
- il linguaggio dimenticato
- Nadabrahama
- Attivare i cinque sensi
- il fiore nel cuore
- viaggio in elicottero
- Kundalini

Sono previsti piccoli intervalli tra una meditazione e l'altra nei quali sarà possibile fare un piccolo snack o una breve passeggiata.

Verrà data la possibilità di partecipare a una o più meditazioni a scelta. La precedenza verrà data a chi partecipa a tutto il campo.

Con Surabhi E. Guastalla - discepola di Osho, Channeler, Master Reiki

Per informazioni
Surabhi - tel.346.8458414
info@ilcardoelarosa.it
Per prenotazioni
www.ilcardoelarosa.it/home.php