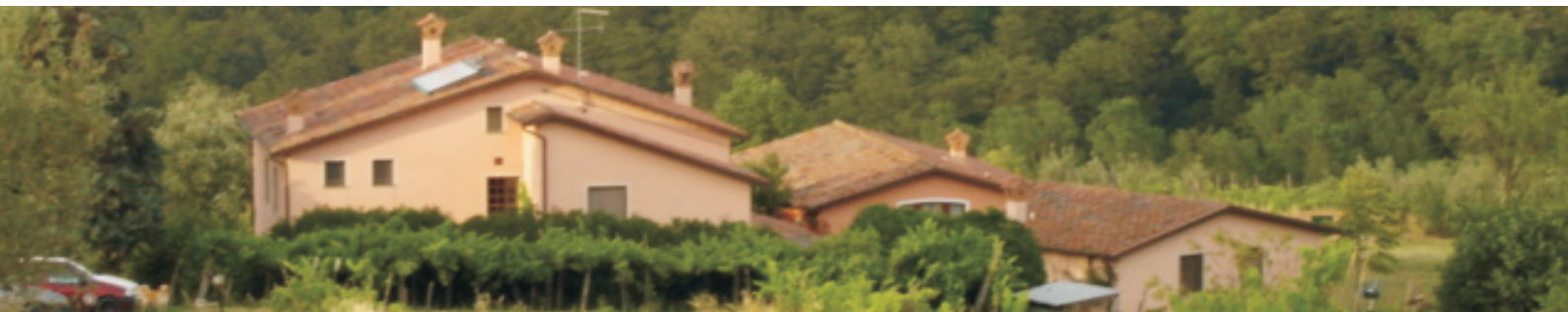




giardino di pegaso
centro di vita consapevole



17.18.19 luglio 2015

L'infinito attraverso il corpo

con **Claudia Casanovas**

L'obiettivo del nostro incontro è andare alla scoperta esperienziale della spiritualità del nostro corpo.

Scoprire che "portiamo dentro l'infinito" e che il nostro corpo ci offre la possibilità di riconoscerlo, è percorrere un cammino che ci porta, nell'esperienza quotidiana, a una nuova libertà e leggerezza.

Vedremo così che, quello che cercavamo fuori, nel vasto spazio del cielo o nell'immensità dell'oceano, lo abbiamo avuto sempre, lo Siamo.

Utilizzeremo per questa scoperta:

- il movimento, dinamico e lento, con musica e senza musica
- pratiche per il risveglio della percezione
- i piccoli gesti della vita quotidiana
- la meditazione e il silenzio
- l'incontro con la bellissima natura che ci circonda

Per continuare ad approfondire questo percorso, proporremo alcuni esercizi con il corpo e nella vita quotidiana che possono essere praticati a casa e che aiutano a continuare, in maniera semplice ma essenziale, il lavoro sviluppato durante la nostra convivenza.

per informazioni ed iscrizioni: info@giardinodipegaso.it - 349.6341640
www.giardinodipegaso.it

Giardino di Pegaso è situato sulla ss 71, tra Città della Pieve e Chiusi.

Si raggiunge:

in treno - a 10 Km dalla stazione di Chiusi - in auto - A1 uscite Fabro o Chiusi.



Città della Pieve (Perugia) - Frazione San Litardo - Vocabolo Siliano, 4

Associazione Culturale Giardino di Pegaso

sede operativa: Centro di Vita Consapevole Giardino di Pegaso
Vocabolo Siliano, 4 Città della Pieve (Perugia)

Sede legale: via Fibonacci, 27 - Firenze
C. F. 94243070482

Tutte le attività svolte presso il Centro di Vita Consapevole Giardino di Pegaso, sono sotto l'egida dell'Associazione Culturale Giardino di Pegaso e sono rivolte ai soci.

Programma

Venerdì ore 16,30- 20,30

- Presentazione del lavoro, cosa significa la spiritualità del corpo e come scoprirla nella vita quotidiana.
- Esperienza di movimento e meditazione, con musica

Sabato mattina ora 9,30-13,30

- Movimento e meditazione senza musica.
- Pratiche per acuire la percezione. Contatto consapevole con la natura.
- L'infinito attraverso il corpo: come questa coscienza può cambiare il senso di limitazione che viviamo nella vita di tutti i giorni.

Sabato pomeriggio ora 16-20,30

- Le difficoltà nella meditazione e come superarle: andare oltre il torpore e l'agitazione della mente. Pratiche meditative in azione, con e senza musica.
- Pratiche respiratorie che facilitano la nostra Presenza e la apertura verso “ l'infinito ”.

Domenica mattina ora 8-12

- Il risveglio della Presenza Interiore: come essere simultaneamente più lucidi e amorevoli.
- Esercizi nella vita in comune fra i partecipanti per risvegliare l'attenzione e la scoperta del sottile mentre si agisce nella relazione umana.
- Come utilizzare nella nostra vita momenti di presenza, attenzione e Silenzio per riuscire a vivere nel qui e ora.

Partecipanti: max 25 persone

Docente: Claudia Casanovas. Fondatrice di Rio Abierto Italia. Oggi chiama al suo lavoro “Movimento Essenza”. Dal 1982 conduce gruppi per lo sviluppo e crescita interiore nella visione della Psicologia Traspersonale e ritiri di meditazione in Europa e Sudamerica. Fondatrice, didatta e supervisor della Scuola di Counseling Traspersonale www.claudiacasanovas.net

Info e iscrizioni: www.giardinodipegasos.it cel. 349.634 1640

Per gli iscritti alla S.I.Co. ci sarà un momento di condivisione su come integrare questa esperienza nel proprio lavoro di Counseling.