

Incontri di:
RESPIRO CONSAPEVOLE E MEDITAZIONE

5 marzo - 23 aprile 2013

orario: 20.30 - 22.00

Via Cerchio, 21 - Ravenna

Info e prenotazioni: Francesca Ponci, psicologa
cell. 333 3996099 - e-mail: f.ponci@yahoo.it



Programma:

1 incontro: martedì 5 marzo

Tema: L'esperienza dell'esserci e l'astensione dal giudizio

- Pratica di auto-osservazione e introspezione

2 incontro: martedì 12 marzo

Tema: La consapevolezza del respiro

- Pratica di respirazione
- Pratica di meditazione con visualizzazione

3 incontro: martedì 19 marzo

Tema: La purificazione del corpo

- Pratica di meditazione con visualizzazione: depurazione con l'elemento acqua

4 incontro: martedì 26 marzo

Tema: Il movimento del corpo

- Pratica di meditazione camminata
- Esperienza di espressione corporea

5 incontro: martedì 2 aprile

Tema: La danza dei pensieri

- Il rilassamento progressivo di Jacobson
- Pratica di meditazione con visualizzazione

6 incontro: martedì 9 aprile

Tema: Io e gli altri

- Pratica di meditazione: ricevere, lasciar andare, vivere
- Pratica di meditazione con visualizzazione: i miei confini

7 incontro: martedì 16 aprile

Tema: Forza e radicamento

- Pratica di respirazione
- Pratica di meditazione con visualizzazione: la mia montagna

8 incontro: martedì 23 aprile

Tema: Il cambiamento

- Pratica di meditazione con visualizzazione: trasformare in positivo una situazione stressante
- Conclusione