



Società Triestina Canottieri Adria 1877

Pontile Istria 2
34123 TRIESTE
tel. 040 30 45 60

La STC Adria 1877 propone un ciclo di sei incontri su

Introduzione alla meditazione attiva

Prova troppo o troppo poco emozione nella vita?

La meditazione attiva aiuta a decifrare e gestire le emozioni attraverso cui puoi sbloccare l'energia necessaria per realizzare i tuoi desideri. La meditazione attiva consiste nella meditazione tradizionale adattata alla mentalità occidentale (Osho e altri). Un abbinamento di respirazione, movimento, musica e silenzio hanno l'effetto di sensibilizzazione, catarsi, e calma; praticandola ci si rilassa nello stato meditativo, in un silenzio interiore e tranquillo.

In questo percorso introduttivo farai 6 tipi di meditazione, ognuna dura circa 1 ora con 30 minuti di pre- & post-discussione. Le 6 sessioni di meditazione proposte includono:

- Visualizzazione guidata - permette di essere radicato, immaginare e sentire
- Consapevolezza - distinguere fra le sensazioni corporali, mentali e emozionali
- Meditazione del chakra cuore - aumento della capacità di amare e comprendere
- Kundalini - danzare, gioire e rivitalizzare
- Chakra breathing - distinguere e attivare i chakra, i centri energetici e emotivi
- Dynamic meditazione - sbloccare e espandere i chakra, i centri energetici e emotivi

Incontri tutti i lunedì dal 8 ottobre al 5 novembre, ore 19:30 – 21:00

costo del ciclo completo 50 € - singolo incontro 10 €
(Sarà servito un rinfresco. Consigliato un cuscino, un tappetino e una copertina.)

per informazione contattare:
Melissa Wing, meltano@alice.it
Counsellor diplomato