

MEDITAZIONE IN ACQUA

L'acqua ci porta in una dimensione spontanea e libera nella quale appoggia la nostra essenza. Le antiche memorie si dissolvono, il corpo si abbandona e lascia andare lo stress, la stanchezza e i dissapori. Nell'acqua ci apriamo ad una dimensione di ascolto dove possiamo prenderci cura e nutrire ogni aspetto di noi, rigenerarci, rinnovarci. La meditazione in acqua é preceduta da pratiche fisiche, pranayama e meditazione che ci aiutano ad entrare in uno spazio di consapevolezza.

Meditazione in acqua. Incontrare l'acqua e ritrovare la nostra essenza...

DOMENICA 13 MAGGIO 2018

dalle 10.00 alle 14.00

Luogo: Pregassona, Via Fola 3/a

Costo: Fr 78.-

Programma

- Ore 9.45 arrivo e registrazione
- Ore 10.00 pratiche fisiche e pranayama, meditazione a terra
- Ore 12.00 canto all'acqua e meditazione in acqua
- Ore 13.30 riposo e condivisione
- Ore 14.00 salutarsi

Per la meditazione a terra consigliamo un abbigliamento leggero, a strati. Portare almeno un telo grande, due è meglio. Portare la cuffia e il costume. Fare una colazione sana e leggera. Portare uno snack a base di frutta e/o frutta secca da utilizzare al termine della sessione. Il giorno prima bere tanta acqua. Non prendere impegni importanti per il pomeriggio, meglio non fare nulla o ipotizzare un programma leggero come una bella passeggiata nella natura.

Conducè: Rita Casadio insegnante di Hata Yoga, Kundalini Yoga e meditazione in acqua, insieme a Patrizia Tonani Art Counselor, insegnante di meditazione e meditazione in acqua.

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI ENTRO IL 7 MAGGIO 2018

Nadia Livio 076 526 25 74 (ilgiardinodellearti@yahoo.it)

Per facilitare l'organizzazione per favore bonificare l'importo entro il 7 maggio 2018

CREDIT SUISSE Nadia Livio IBAN: CH05 0483 5110 0960 2000 2 BIC: CRESCHZ80A