

## Conferenze a ingresso libero

Diversi temi collegati fra loro, come varie parti di una mappa per orientarci nel nostro mondo interno e nel cammino di crescita personale che siamo chiamati a percorrere se desideriamo diventare padroni di noi stessi e vivere la nostra vita in modo più pieno e consapevole.

Evolvere e trasformare noi stessi è al tempo stesso condizione necessaria per il nostro personale benessere e felicità e primo impegno etico fondamentale per contribuire a dare vita a un mondo migliore.

**Io: uno, nessuno e centomila** 15 febbraio ore 20.30

Prendere atto della nostra sostanziale e irriducibile molteplicità interna è il primo passo di ogni cammino di autoconoscenza e di trasformazione di se stessi.

**Diventare genitori di se stessi** 8 marzo ore 20.30

Imparare a prendersi cura delle proprie parti bambine, stabilire con loro un buon rapporto per armonizzarle con il resto della nostra personalità e poter attingere alla loro energia vitale.

**Ombra e proiezione** 5 aprile ore 20.30

Gli aspetti di noi che conosciamo di meno vengono immancabilmente proiettati sul mondo esterno e sulle altre persone. Quello che non vediamo di noi stessi lo vediamo negli altri. Questa semplice verità può aprire a una vera e propria rivoluzione nel nostro modo di pensare e di vivere.

**Meccanicità, risveglio e libertà** 3 maggio ore 20.30

Quanto siamo liberi nelle nostre azioni e quanto siamo invece guidati da vecchi condizionamenti, da comportamenti appresi un tempo che continuiamo a ripetere nella nostra vita senza esserne consapevoli, anche se le conseguenze sono tutt'altro che positive.

Per informazioni

Segreteria ArteMusica

Tel 3208974581

info@centroartemusica.it

Il Centro ArteMusica è a Campofornido  
In via Zorutti 115/11 s.s. Udine-Codroipo

<http://ivanordiner.weebly.com>

[www.centroartemusica.it](http://www.centroartemusica.it)

Centro   
ArteMusica

[www.centroartemusica.it](http://www.centroartemusica.it)

## ***Musicoterapia e crescita personale ATTIVITA' 2013***



***Seminari esperienziali  
Conferenze a ingresso libero  
Incontri di meditazione***

---

## Seminari di musicoterapia e crescita personale

Improvvisazione vocale e strumentale, dialogo sonoro, ascolto, movimento espressivo, meditazione, come strumenti di evoluzione personale in una cornice umanistica e transpersonale.

Esperienze di musicoterapia integrate con concetti e strumenti operativi propri della crescita personale per approfondire la conoscenza di sé, stimolare processi creativi ed esplorativi, recuperare e valorizzare le proprie risorse e dare un senso e una direzione crescenti alla propria vita.

### Musica, corpo, energia

Sabato 23 febbraio ore 15.00 – 19.00

Contattare e liberare la propria forza e la propria energia vitale attraverso il lavoro sul corpo. Risvegliare le energie del nostro corpo-mente e metterle al servizio del nostro io e della nostra evoluzione. Sciogliere i blocchi, le inibizioni e recuperare il senso di pienezza della vita.

### Musica, identità e conoscenza di sé

Sabato 23 marzo ore 15.00 – 19.00

Conoscere se stessi e i vari aspetti che compongono la nostra molteplicità interna: chi sono io? Come mi vedono gli altri? Qual è la qualità delle mie relazioni? La musica come specchio della nostra identità e delle nostre relazioni per proseguire sul cammino di integrazione di noi stessi e della scoperta della propria strada nella vita.

### Musica, stati profondi e guarigione

Sabato 13 aprile ore 15.00 – 19.00

La musica come mezzo per aiutarci a contattare il nostro centro, la nostra saggezza interiore, la nostra vera identità. La musica come strumento per renderci più aperti, flessibili, recettivi e aiutarci a stabilire connessioni profonde con gli altri e con il tutto.

### Musica e trasformazione

Sabato 11 maggio ore 15.00 – 19.00

La musica come strumento di trasformazione per risvegliare, attivare e portare nella nostra vita quotidiana risorse e qualità latenti o non del tutto espresse. Diventare padroni della propria vita attraverso il riconoscimento delle proprie potenzialità e della propria ricchezza.

*Non è necessario saper suonare uno strumento o conoscere la musica.*

*E' consigliato un abbigliamento comodo.*

*Quota di partecipazione per ogni seminario: €40 (comprensivi di tessera associativa annuale).*

*Per info e iscrizioni:*

*tel. 320 8974581*

*info@centroartemusica.it*

---

<http://ivanordiner.weebly.com>

## Meditazione

Meditazione è la capacità di riportare la mente al suo stato naturale di calma, pace, gioia e amore. Da questo stato possiamo iniziare a costruire il nostro benessere, innescare o consolidare processi di guarigione fisica e psichica e imparare a vivere la vita in modo più pieno, intenso e consapevole. La pratica della meditazione ci aiuta a comprenderci meglio, a stabilire un miglior contatto con noi stessi, a migliorare i nostri rapporti con gli altri, ad avere a disposizione le nostre risorse anche nei momenti difficili, a vivere in modo più intenso e presente e a comprendere che abbiamo già tutto quello che serve per la nostra felicità.

Un percorso di meditazione di tre mesi rivolto sia a chi si avvicina per la prima volta alla meditazione, sia a chi vuole approfondire la pratica beneficiando dell'energia collettiva e del sostegno del gruppo.

Ogni mercoledì sera da marzo a maggio 2013 ore 20.30

Serata di presentazione: 27 febbraio ore 20.30

La partecipazione è gratuita (richiesta la tessera associativa annuale).

Dott. Ivan Ordiner

Laurea in filosofia, musicoterapeuta, formatore, Docente del Corso Triennale di Musicoterapia ARTEM – Udine, iscritto al Registro Regionale APM – FVG, presidente APM (Associazione Professionisti Musicoterapia Friuli Venezia Giulia).