

Sulle orme del mio esSÉre

CAMMINATE MEDITATIVE PER L'AUTO-ASCOLTO E IL RINNOVAMENTO INTERIORE



DOMENICA 12 LUGLIO 2020 PALMANOVA, LA CITTÀ STELLATA

Ritrovo: ore 9.00, a Palmanova (Parcheggio all'esterno di Porta Aquileia, sulla SR 352. GPS: 45.90033 13.30937).

La terra: alla scoperta delle nostre radici nell'infanzia. Accendiamo una torcia sulla nostra interiorità.

Nella seconda tappa del percorso esploriamo le nostre risorse, le "pietre miliari" della nostra interiorità che abbiamo costruito lungo l'intero percorso di crescita. Diveniamo consapevoli di quelle di cui già disponiamo e di quelle che invece sono sottosviluppate o mancanti, che dovremmo imparare lentamente ad integrare nella nostra personalità.

Perché meditare? La meditazione rappresenta un importante strumento per il nostro benessere psicofisico, che ci permette di cogliere come stiamo e cosa vogliamo realmente per ritenerci soddisfatti della nostra vita. Meditando impareremo a portare la nostra attenzione sul respiro, la "via maestra" per raggiungere la nostra interiorità.

Perché esplorare le nostre risorse? Le nostre risorse definiscono la nostra capacità adattiva, cioè l'insieme delle competenze fondamentali che ci permettono di raggiungere un buon equilibrio tra i nostri bisogni e le richieste del mondo esterno.

Perché il tema della terra? Elemento simbolo delle nostre radici, la terra rappresenta metaforicamente la somma delle esperienze passate che hanno contribuito a plasmare il nostro funzionamento, il nostro modo di stare al mondo.

NOTE ORGANIZZATIVE

La camminata meditativa è condotta da: dott.ssa **Arianna Casco**, psicologa, psicoterapeuta in formazione; dott.ssa **Tiziana D'Orlando**, psicologa, psicoterapeuta. **Durata** stimata: **2:00-2:30**, con flessibilità.

Quota di adesione: 15 Euro a persona, minori non paganti.

Prenotazione obbligatoria al seguente contatto (anche per info): kimyna@libero.it

Si richiede di indossare **abbigliamento e calzature comode**; portare **una bottiglietta d'acqua** per sé; portare una **penna** per partecipante.

In caso di maltempo previsto, l'organizzazione provvederà a rimandare l'evento contattando gli aderenti.