

**Incontri di:**

## **RESPIRO CONSAPEVOLE E MEDITAZIONE**

15 ottobre - 3 dicembre 2012

orario: 20.30 - 22.00

Viale Randi 118/A - Ravenna

Info e prenotazioni: Francesca Ponci, psicologa

333 3996099 - f.ponci@yahoo.it



### **Programma:**

#### **1 incontro: Lunedì 15 ottobre 2012**

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

- Pratica di auto-osservazione e introspezione

#### **2 incontro: Lunedì 22 ottobre 2012**

Tema: La consapevolezza del respiro

- Pratica di respirazione
- Pratica di meditazione con visualizzazione

#### **3 incontro: Lunedì 29 ottobre 2012**

Tema: La purificazione del corpo

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

#### **4 incontro: Lunedì 5 novembre 2012**

Tema: Il movimento del corpo

- Pratica di meditazione camminata
- Esperienza di espressione corporea

#### **5 incontro: Lunedì 12 novembre 2012**

Tema: La danza dei pensieri

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

#### **6 incontro: Lunedì 19 novembre 2012**

Tema: Io e gli altri

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

#### **7 incontro: Lunedì 26 novembre 2012**

Tema: Forza e radicamento

- Pratica di respirazione Anuloma Viloma Pranayama e Meditazione Nadabrahma
- Pratica di meditazione con visualizzazione: la mia montagna

#### **8 incontro: Lunedì 3 dicembre 2012**

Tema: Il cambiamento

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