

# una giornata consapevole

1 giugno 2014

## **DESTINATARI**

Il laboratorio si rivolge ad adulti, con qualsiasi storia di pratica meditativa, che siano interessati ad esplorare insieme il corpo-mente, in un clima di accoglienza e non giudizio, al di fuori di un contesto terapeutico.

## **FINALITA'**

Ognuno nella propria pratica contemplativa osserverà il flusso di pensieri, emozioni e sensazioni fisiche in modo da:

- trascorrere maggior tempo "vivendo il momento" nel momento presente
- osservare, riconoscere ed accogliere l'universo interiore, sviluppando la consapevolezza di emozioni, pensieri, sensazioni fisiche e della loro non permanenza
- sviluppare un senso di equanimità per accogliere i contenuti che si presentano all'interno ed all'esterno in modo equilibrato ed armonioso
- ridurre la reattività allo stress per poter gestire meglio situazioni di conflitto
- potenziare la vitalità cognitiva

## **DOVE**

Il laboratorio si tiene presso la Tenuta Agroforestale di "Montevaso", a Chianni (PI), un'antica villa padronale immersa nel verde dei boschi della Toscana.

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

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

## **PER INFORMAZIONI**

Filippo - 329.7220672 - [ramana.rossi@gmail.com](mailto:ramana.rossi@gmail.com)

## **PROGRAMMA E STRUMENTI**

La giornata si articola su un programma come quello riportato qui sotto, e che potrà subire modifiche in funzione del numero di partecipanti e delle condizioni ambientali:

9 - 10 accoglienza, presentazioni ed istruzioni sulle pratiche della giornata

10 - 10.30 disegno libero

10.30 - 11 meditazione camminata secondo la tradizione Theravada

11 - 12 meditazione seduta Vipassana secondo la tradizione Theravada

12 - 13 meditazione camminata

13 - 13.30/14 pranzo consapevole in silenzio e/o meditazione camminata

14 - 15 pausa consapevole in silenzio

15 - 16 meditazione seduta Vipassana

16 - 17 meditazione sulla gentilezza amorevole preceduta da istruzioni

17 - 17.30 disegno libero

17.30 - 18.30 condivisione e saluti

- manteniamo il silenzio dalle 10.30 alle 16
- il pranzo è al sacco e da portare da casa
- siete invitati ad usare il telefono solo prima dell'inizio o dopo la fine della giornata, salvo in caso di reale necessità
- portate colori per disegnare (matite, pennarelli, lapis, penna) e fogli bianchi formato A4
- vestiamoci comodamente e portiamo una coperta ed uno o più cuscini per stare seduti a terra

## **CONDUTTORE**

Filippo Rossi, 43 anni, mi laureo in ingegneria informatica nel 1997, insieme alla professione di ingegnere, a partire dal 1995 mi formo in Italia ed in India, studio, pratico ed applico, tecniche corporee, meditative e respiratorie, atte a sviluppare la conoscenza di Sè stessi e della relazione con l'altro da Sè, per liberare la mente ed il corpo dai condizionamenti appresi e sviluppare felicità, armonia, pace e benessere:

- conduttore di gruppi di Aishwara Yoga (Fondazione Sri Tathata - Kollur - India - sritathata.org)
- counsellor ad approccio Biosistemico (Scuola Italiana di Biosistemica - biosistemica.it)
- operatore professionale Shiatsu (Scuola di Zen Shiatsu e Qi Gong - scuoladizenshiatsu.it - giuliajordan.com )

## **COSTO**

30€ per la giornata

Per ogni gruppo sono previsti alcuni posti a costo ridotto per studenti e disoccupati.