

Incontri di meditazione 2017

Condotta da Cristina Giuliani e Stefania Massara



*Quando poi davanti a te si apriranno tante strade e non saprai quale prendere,
non imboccarne una a caso, ma siediti e aspetta.*

*Respira con la profondità fiduciosa
con cui hai respirato il giorno in cui sei venuto al mondo,
senza farti distrarre da nulla, aspetta e aspetta ancora.
Stai fermo, in silenzio, e ascolta il tuo cuore.
Quando poi ti parla, alzati e va' dove lui ti porta.*

La nostra proposta è **fare un po' di spazio** nel nostro "qui e ora" con la meditazione
per sperimentare insieme
come l'essere presenti possa influenzare
il nostro modo di **stare, sentire e respirare**.

A partire da gennaio vi proponiamo **un ciclo di 8 incontri** che si svolgeranno
l'ultimo martedì del mese.

Dove?	Nello studio Spazio Chiaro a Torino in Via della Rocca 41 (suonare il campanello in basso su cui trovate il simbolo dello studio).
Quando?	Gli incontri si svolgeranno l'ultimo martedì del mese : 31 gennaio, 28 febbraio, 28 marzo, 18 aprile, 30 maggio, 26 settembre, 31 ottobre, 28 novembre
A che ora?	Gli incontri inizieranno alle 19,15 e termineranno alle 20,30 : lo studio sarà aperto dalle 19 per condividere una tisana calda prima di cominciare.
Quanto costa?	15 euro ad incontro: iscrizione obbligatoria, gli incontri si svolgeranno solo al raggiungimento dei 4 iscritti

Cristina Giuliani	Gestalt counselor, lavora a Torino sia privatamente che in ambito scolastico. Pratica lo yoga e diverse forme di meditazione. È stata a lungo parte di gruppi stabili di meditazione Vipassana, tecnica che continua ad usare regolarmente. È stata parte di un sangha tradizionale di buddismo tibetano e allieva del maestro tantrico Yonge Khachab Rinpoché.
Stefania Massara	Pedagogista, Gestalt counselor, svolge attività di counseling in ambito privato (in gruppo e individuale) e di supervisione nelle organizzazioni. Esperta di processi formativi, ha affiancato i docenti della Scuola Gestalt di Torino come tutor all'interno dei corsi di formazione di counseling. Fa parte della redazione della rivista Figure Emergenti della Scuola Gestalt di Torino. Utilizza la meditazione regolarmente come strumento di consapevolezza personale e professionale. Pratica Reiki, ha preso il livello base di ThetaHealing.

Contatti:

info@stefaniamassara.it § 347 8769882 ♦ crisgiuliani@hotmail.com § 348 4231321

Calendario e breve descrizione delle meditazioni proposte

Martedì 31 gennaio 2017	Meditazione con le campane tibetane	Verrai introdotto all'uso delle campane tibetane, antico strumento ad uso rituale e terapeutico, come supporto alla meditazione, potrai sperimentare e scoprire - con campane di diversa misura e provenienza - come il suono sia un ottimo sostegno sul quale far riposare la coscienza.
Martedì 28 febbraio 2017	Meditazione dei 7 chakra	Verrai sostenuto a percepire l'energia della kundalini che, dalla base della spina dorsale, sale di chakra in chakra, fino al colmo del capo. Faranno da sfondo sonoro i mantra radicali di ogni chakra, i suoni degli elementi ad essi legati e le invocazioni (registrate) di un maestro che chiama la kundalini al suo viaggio.
Martedì 28 marzo 2017	Meditazione con il tamburo del mare	Il suggestivo rumore delle onde riprodotto dall'ocean drum (il tamburo del mare) ti aiuterà ad entrare in contatto con l'energia dell'oceano. Verrai sostenuto ad ascoltare le sensazioni e le emozioni che emergeranno "dall'acqua", dimora primordiale di ogni essere vivente.
Martedì 18 aprile 2017	Meditazione del perdono	Verrai guidato in un progressivo, lento rilassamento dell'addome, dopo il quale, raggiunta la zona del cuore, verrai sostenuto a contattare l'emozione del perdono ricevuto e concesso, di te stesso e degli altri.
Martedì 30 maggio 2017	Meditazione del cesto	Avrai l'opportunità di osservare le tue emozioni mentre, nel corso di una visualizzazione guidata, depositi temporaneamente in un cesto immaginario aspetti con i quali ti identifichi abitualmente e sui quali hai costruito l'idea che hai di te stesso.
Martedì 26 settembre 2017	Tong Len	Attraverso una visualizzazione guidata che seguirà il ritmo cadenzato del respiro, potrai sperimentare (nel suo adattamento per l'occidente) il Tong Len, un antica ed efficace pratica tibetana per la trasmutazione del dolore esistenziale.
Martedì 31 ottobre 2017	Meditazione senza testa	Nel corso di una visualizzazione guidata verrai sostenuto a contattare le tue emozioni e le sensazioni corporee "senza testa", in modo diretto, stando in contatto soprattutto con l'area del cuore. Verrai accompagnato a usare lo strumento dell'attenzione che illumina piuttosto che il pensiero che analizza ed elabora.
Martedì 28 novembre 2017	Il sostegno del respiro	Durante l'ultimo incontro ci sarà la presentazione del nuovo ciclo di incontri, ma sarà anche un'occasione per meditare insieme utilizzando il sostegno del respiro.

Contatti:

info@stefaniamassara.it § 347 8769882 ♦ crisgiuliani@hotmail.com § 348 4231321