



I RESIDENZIALE (Hara e Respiro)

1° Giorno

inizio ore 10.00	: <u>Benvenuto e Presentazione programma di lavoro</u> per i 4 giorni, nonché orari e gestione degli aspetti pratici (...)
10.30-13.00	: <u>Esperienze sull'Hara</u> : 1) Trova il tuo <u>asse</u> 2) Danza col tuo asse 3) Danza in coppia presente nel tuo asse 4) "Facce"(e stop) in coppia presente nell'asse 5) "Pugno di ferro" in coppia presente nell' <u>hara</u> 6) Centratura nell'hara e Disegno dell'hara 7) "Presenta te stesso", in coppia, con cambio senza hara e in presenza dell'hara
13.00-14.00	Pranzo
14.30-14.45	:15 minuti di <u>Movimento libero molto energico</u> e dinamico
14.45-18.00	: <u>Mystic Rose</u> (terapia meditativa di 3 ore)
18.00-19.00	: <u>Kundalini Meditation</u>
19.00-20.00	:spazio libero,per la doccia o altro,prima della cena
20.00-21.30	Cena
21.30-22.30	: <u>Meditazione Serale</u>

2° Giorno

7.00-8.00	: <u>Dynamic Meditation</u>
8.00-9.30	:Colazione
9.30-13.00	: <u>Pratica di Counseling</u>
13.00-14.30	Pranzo
14.30-18.00	: <u>Pratica di Counseling</u>
18.00-19.00	: <u>Kundalini Meditation</u>
19.00-20.00	:spazio libero,per la doccia o altro,prima della cena
20.00-21.30	Cena
21.30-22.30	: <u>Condivisione di gruppo</u>

3° Giorno:

7.00-8.00	: <u>Dynamic Meditation</u>
8.00-9.30	:Colazione
9.30-10.30	: <u>Chakra Breathing</u> (60 m.)
10.30-10.45	:breve pausa di 15 m.
10.45-11.45	: <u>Sessione di Rebirthing</u> (45-50 m.)
11.45-12.00	:breve pausa di 15 m.
12.00-13.00	: <u>Condivisione</u>
13.00-14.30	Pranzo
14.30-14.45	:15 minuti di <u>Movimento libero e Danza</u>
14.45-15.45	: <u>"Parlare al Corpo-Mente"</u> (60 m.)
15.45-16.00	:breve pausa di 15 m.
16.00-17.00	: <u>Expand in all Directions</u> (meditazione)
17.00-17.15	: <u>Condivisione di chiusura</u>