



II RESIDENZIALE (Tecniche immaginative e di Rilassamento)

1° Giorno:

inizio ore 10.00	: <u>Benvenuto e Presentazione del programma di lavoro</u> per i 4 giorni, nonché orari e gestione degli aspetti pratici (...)
10.30-10.45	:15 minuti di <u>Movimento libero e Danza</u>
10.45-12.45	: <u>No-Mind</u> (terapia meditativa, tot m. 120)
13.00-14.30	Pranzo
14.30-18.00	: <u>Meditazione Vipassana</u> 15 m. di Movimento libero e Danza 3 sessioni: seduti(45 m.)-camminata zen-seduti(45 m.)
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</u>

3° Giorno:

7.00-8.00	: <u>Dynamic Meditation</u>
8.00-9.30	:Colazione
9.30-9.45	:15 minuti di <u>Movimento libero e Danza</u>
9.45-13.00	: <u>Esperienze di Tecniche Immaginative e di Rilassamento</u> Deep-mind in 4 tappe con pause e condivisioni
13.00-14.30	Pranzo
14.30-14.45	:15 minuti di <u>Movimento libero e Danza</u>
14.45-15.45	: <u>La "Distensione Immaginativa":</u> attraversare la paura e rimanere centrati
15.45-16.00	:breve pausa di 15 m.
16.00-17.00	: <u>"Remember Yourself as Light" (meditazione)</u>
17.00-17.15	: <u>Condivisione di chiusura</u>