



III RESIDENZIALE :La Danza: l'incontro con il sacro Danza come Meditazione e come Terapia

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>
10.45-11.45	: <u>Mandala Meditation</u>
11.45-12.00	breve pausa di 15 m.
12.00-13.00	: <u>"L'Energia che Danza"</u> : esperienza di danzaterapia
13.00-14.30	Pranzo
14.30-15.30	: <u>Hart Chakra Meditation</u> (60 m.)
15.30-15.45	breve pausa di 15 m.
15.45-18.00	: <u>Trance-Dance: l'esperienza del sacro</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
21.00-22.30	: <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
9.30-10.30	: <u>Nataraj Meditation</u> (60 m.)
10.30-10.45	breve pausa di 15 m.
10.45-11.45	: <u>No-Dimension</u> (60 m.)
11.45-12.00	breve pausa di 15 m.
12.00-13.00	: <u>Wirling Meditation</u> (60 m.)
13.00-14.30	Pranzo
14.30-15.30	: <u>Esperienza di danzaterapia</u>
15.30-15.45	breve pausa di 15 m.
15.45-16.45	" <u>Wave-ing</u> "(meditazione)
16.45-17.00	breve pausa di 15 m.
17.00-17.15	: <u>Condivisione di chiusura</u>