



GIORNATA INTENSIVA DI MEDITAZIONE

Rilassa il corpo e riapri la mente
per ritrovare te stesso

Sabato 6 ottobre 2018
dalle 9.30 alle 19.00

Rende (CS)

Conduuttore:
• Giuseppe Ganesh Pagliaro
Psicologo esperto in crescita personale

Info: +39 333 2543 883 | info@kirone.it | www.kirone.it

Presso: B&B La Dimora di Radha Via Germania, 144 - Rende (CS)



GIORNATA INTENSIVA DI MEDITAZIONE

Rende (Cs)

Sabato 6 ottobre dalle 9.30 alle 19.00

Abbiamo ritmi frenetici, viviamo aggrovigliati nei nostri pensieri, ci giudichiamo di continuo e spesso siamo risucchiati dalla malinconia per il passato e dall'ansia per il futuro. Questo genera stress, insoddisfazione, ci chiude il cuore e ci disconnette dal mistero della vita. Essere in uno spazio di meditazione significa essere presenti a se stessi, in sintonia con il proprio ritmo, aprirsi senza giudizio a tutto quello che accade nel qui ed ora.

In questo ritiro praticheremo meditazioni attive e statiche per lasciare andare i pensieri, radicarci nel presente e riconnetterci con quel benessere e quella gioia dell'Essere che può arrivare solo da dentro.

L'APPROCCIO DI KIRONE ALLA MEDITAZIONE

Fin dalla sua nascita, Associazione Kirone ha fatto dell'ascolto consapevole di Se il fulcro di ogni sua proposta nella piena consapevolezza che non vi sono regole, dogmi o maestri che possono svelarci la verità che risiete dentro di noi. E' per questo che offriamo diverse tecniche, metodologie ed espedienti per favorire nelle persone un ascolto consapevole di se ed attivare quel processo di "risveglio individuale" che è alla base del benessere e dell'evoluzione interiore. La "madre" di tutte le tecniche che utilizziamo è la meditazione, è da quello spazio di meditazione che partiamo ed è lì che ritorniamo alla fine di ogni viaggio di esplorazione interiore che proponiamo. Una caratteristica distintiva di Kirone è la creatività e la variabilità dei modi attraverso cui facilitiamo un'esperienza di meditazione, questo perché preferiamo sperimentare diverse

tecnologie meditative, derivanti da diverse tradizioni spirituali e vie di ricerca interiore invece di seguire un unico filone spirituale. Inoltre ci piace guardare alla meditazione con due sguardi diversi: con un occhio guardiamo alla meditazione in modo profondo e spirituale, come uno strumento sacro al servizio del risveglio della consapevolezza; con un altro occhio guardiamo alla meditazione come una tecnologia psicosomatica, validata scientificamente ed in grado di generare cambiamenti psicofisici rilevanti per il miglioramento del benessere ed il mantenimento della salute.

TECNICHE DI MEDITAZIONE PROPOSTE

Le tecnica che riteniamo di base è la *Mindfulness*, che utilizza l'attenzione consapevole ed intenzionale al respiro come ancora per lasciare andare i pensieri, restare presenti ed coltivare un atteggiamento amorevole di non giudizio e di apertura verso tutto ciò che emerge nello spazio del Se nel qui ed ora. A partire dalla *Mindfulness* andremo poi a sperimentare tante altre tecniche che a volte si integrano con la *Mindfulness* altre si sostituiscono mantenendone i principi di fondo (presenza, accoglienza e non giudizio). Avremo modo di sperimentare tecniche di meditazione che usano il suono come veicolo di consapevolezza, altre che usano il movimento oppure la danza per scoprire quale strumento ci è più congeniale. In particolare verranno proposte meditazioni attive della tradizione di Osho come la Kundalini e la Nataraji; tecniche Sufi che utilizzano il Wirling come strumento di centratura; tecniche di lavoro sui chakra riprese dalla tradizione yogica; tecniche Taoiste di circolazione energetica tramite respiro e movimento; Tecniche di energetica che assemblano Qi Gong, Bioenergetica e Yoga.

MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE

Per partecipare al ritiro è necessaria la prenotazione entro giovedì 4 ottobre ed è necessario essere tesserati con Associazione Kirone (il tesseramento può essere fatto anche in modo contingente alle attività e richiede un contributo di 5€). Il contributo richiesto per la partecipazione alla giornata di meditazione è di 38€, il pranzo sarà vegetariano ed avverrà direttamente presso il B&B (il contributo per il pranzo ed i break è di 10€). L'inizio delle attività è previsto alle ore 9.30 quindi è bene arrivare verso le 9.00 per ultimare le procedure di iscrizione. Il pranzo sarà circa alle 13.30 e la chiusura del gruppo sarà alle 19.00. Sono consigliati vestiti comodi, un tappetino in gomma (tipo yoga) ed una copertina.

DOVE SI TERRÀ?

La giornata intensiva di meditazione si terrà nel B&B "La Dimora di Radha" sito a poche centinaia di metri dalla strada statale 107 Silana-Crotonese, nella zona di Arcavacata.
Per maggiori info visita: <https://www.ladimoradiradha.com>