



# Università Popolare di Camponogara

fondata nel 2001

Con sedi staccate in Campagna Lupia, Fossò, Stra, Vigonovo, Fiesso d'Artico, Pianiga, Brugine, Marcon e Saonara.

## L'ENERGIA DEL PERDONO

### OBIETTIVI

- Comprendere che esiste un perdono umano e spirituale, un perdono interiore ed esteriore
- Conoscere che tutto è energia, così come lo sono le nostre emozioni, sentimenti e pensieri
- Comprendere alcune dinamiche che ci portano al desiderio di vendetta, alla rabbia, al dolore, al desiderio di rivalsa e come trasformarle in pace e amore.

### PROGRAMMA

- Introduzione
- L'essere umano è energia, è un essere spirituale
- Namastè
- Tecniche ed esercizi per imparare a rilasciare le energie di rabbia
- Esercizi fisici
- Respirazione pranica, rilassamento
- Meditazione sui Cuori Gemelli
- Pratica del Perdono interiore

### METODOLOGIA

La modalità seguita è teorico-pratica. Verranno insegnate delle tecniche che poi i partecipanti potranno usare per se stessi. Si consiglia un abbigliamento comodo.

### MATERIALE

Carta, penna e un pennarello colore blu.

**Sede del corso:** Camponogara

**Giorno e orario del corso:** Sabato 09.05.2020 - 9.30-17.00 (Rebeschini)

**N° lezioni / Durata/ Quota di Adesione:** 1 lezione – seminario completo € 95,00

**Desideri iscriverti a questo corso?** [Clicca qui](#)