



DE-STRESS E MEDITAZIONE

DOCENTE Arzenton

OBIETTIVI Il corso è dedicato in particolare a chi vuole trovare un nuovo equilibrio tra se e le richieste dell'attuale contesto sociale e valoriale che ci circonda, ci condiziona e a volte ci espropria dalla nostra vita, marginalizzando le nostre esigenze più profonde e originali. Ritrovare la propria misura per "essere nel mondo e non del mondo" è l'obiettivo di questo percorso. Attraverso una riflessione e una pratica meditativa gentile e ragionata proveremo ad allargare la visione e comprensione di noi stessi, avvalendoci di strumenti validati da migliaia di anni. Vivere gestendo meglio lo stress si può!

ARGOMENTI:

- fisiologia dello stress e del rilassamento
- contestualizzazione storico culturale della disciplina
- pratiche di ascolto
- detensione muscolare e mentale
- pratiche concentrative
- pratiche analitiche di consapevolezza e self compassion
- pratica del tempo interiore in individuale in gruppo e a coppie

N.B. Ai partecipanti è richiesto abbigliamento comodo, preferibilmente di cotone, un buon materassino in gomma piuma, un plaid di pile.

Sede del corso: Camponogara

Orario: Giovedì 17.45 – 19.15 (Arzenton)

N° lezioni / Durata/ Quota di Adesione: 12 lezioni da 1.30 h - € 145,00

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