



# Università Popolare di Camponogara

fondata nel 2001

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

## **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**

- L'essere umano è energia, è un essere spirituale
- Il Namastè
- Purificazione dalle emozioni distoniche (Scn.)
- Disegno della propria emozione distonica e rilascio
- Esercizi fisici
- Respirazione pranica, rilassamento
- Meditazione Planetaria per la Pace detta anche Meditazione sui Cuori Gemelli
- Perdono interiore e perdono esteriore

### **METODOLOGIA**

La modalità è interattiva, attraverso gruppi di lavoro, favorendo una relazione armonica tra i partecipanti e l'incontro con esperienze diverse. Verranno insegnate delle tecniche che poi i partecipanti potranno usare per se stessi. È consigliato un abbigliamento comodo.

### **MATERIALE**

Carta, penna e un pennarello colore blu.

### **DOCENTE**

Emma Rebeschini