

PERCORSO DI CRESCITA PERSONALE ATTRAVERSO TECNICHE MEDITATIVE E DI RILASSAMENTO

*12 Incontri per Esplorare Te stesso, conoscere il tuo corpo, le tue emozioni, i tuoi colori interiori, dialogare con le tue tensioni, lasciar andare ciò che ti ostacola e liberare il tuo
potenziale.*

Ogni Martedì sera dalle 20.30 alle 21.30 presso l'Albero del Pero Asd
A partire dal 30 Settembre 2025.

Programma

1° Incontro: Martedì 30 Settembre: ci conosciamo e muoviamo i primi passi verso il mondo della “Meditazione”. Illustriamo i principi della Meditazione: respiro e postura e ne facciamo esperienza; così come facciamo esperienza di tecniche di “Grounding” e “Chelazione energetica” all’inizio di ogni incontro che ci aiutano scaricare tensioni in eccesso e ripulire il nostro campo energetico, rendendolo pronto per accogliere i benefici delle Meditazioni che esploreremo, con maggiore efficacia*.

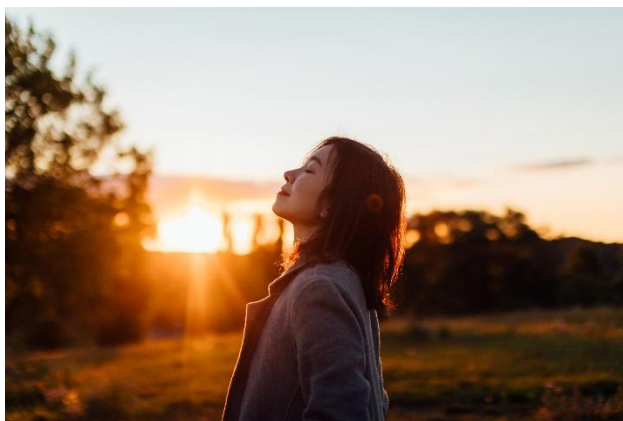
**Questo primo incontro sarà aperto come lezione prova ad esterni. Verrà illustrato tutto il programma per dar modo anche a persone nuove di potersi iscrivere ai successivi incontri.*

2° Incontro: Martedì 7 Ottobre: esploriamo le nostre Radici, il Primo Chakra, centro energetico fisico collocato sul perineo che ci dà la sensazione di essere saldi e sicuri sui nostri passi. Faremo una Meditazione sul Principio Maschile e Femminile che ci abita. Vi porto in contatto con le parti integrate e quelle ancora da integrare per emergere nel vostro potenziale. Anche attraverso una connessione di gratitudine con mamma, papà ed il nostro albero genealogico.

Il Primo Chakra è connesso al Settimo Chakra, associato alla ghiandola pineale (epifisi) attraverso il principio “Come in Alto così in Basso”. Riattiveremo quindi anche il nostro Sé Spirituale.

3° incontro: Martedì 14 Ottobre: esploriamo la nostra “fertilità”, il Secondo Chakra (reni uretere vescica organi riproduttivi), connesso alla nostra “visione di noi stessi e del mondo”, il nostro Sesto Chakra (ghiandola pineale). Una meditazione con simboli, colori, suoni ancestrali utili a ripulire e riattivare questi due centri di energia. Per rendere “fertile” la nostra Vita.

4° incontro: Martedì 21 Ottobre: esploriamo il nostro “potere creativo”: il nostro Terzo Chakra (pancreas, stomaco, addome), connesso con il centro energetico della tiroide e del timo: il nostro Quinto Chakra, sede dell’espressione di sé verso noi stessi e gli altri. In questa occasione lavoreremo con esercizi a coppie ed altri strumenti utili, sia Meditativi che di altre tecniche per sciogliere ciò che fatichiamo a dire a noi stessi e agli altri.



5° Incontro: Martedì 28 Ottobre: lasciamo che tutto ciò che abbiamo osservato nei precedenti incontri emerga e venga sedimentato, attraverso una Meditazione Sonora con Campane Tibetane. Che rilassa, scioglie, amplifica. Una pausa di ricarica necessaria per la mente ed il corpo.

6° Incontro: Martedì 4 Novembre: lavoriamo sul Chakra del Cuore (bronchi, polmoni, cuore, parte del timo), stimolando la “Coerenza Cardiaca” e le sue meravigliose implicazioni. Quando siamo nel “campo di coerenza cardiaca” vediamo il mondo con nuovi occhi, quelli della positività, delle possibilità, della pace e dell’Amore Universale. Il vittimismo scompare. Ci sentiamo connessi ad un Campo Infinito e Benefico che sa che gli ostacoli sono prove momentanee e che la vita è un eterno 8.

7° Incontro: Martedì 11 Novembre. Facciamo esperienza della Meditazione “Vipassana”, Insegnata dai Monaci Buddhisti, basata sul principio dell’impermanenza di tutto ciò che è. Lavoreremo con la luce di una candela ed un vasetto di vetro. Per sperimentare come focalizzando l’attenzione sulla luce, il resto c’è ma diventa sempre meno presente alla nostra attenzione. Se è vero che non possiamo letteralmente “spegnere” il cervello, possiamo imparare ad abbassare il volume dei pensieri. E lo faremo!

8° Incontro: Martedì 18 Novembre. Facciamo esperienza della Meditazione “Body Scan”. Scansioniamo il nostro corpo, come fossimo una Risonanza Magnetica. E impariamo come trasformare sensazioni di tensione e malessere in energia benefica utile per il nostro corpo e la nostra mente.

9° Incontro: Martedì 25 Novembre. Meditazione sulle Ferite e le Maschere, sulla Personalità e l’Anima. Cosa vibri nel cuore? E cosa hai invece appreso crescendo? Vi farò portare una maschera, che rappresenta la protezione che avete indossato finora. E lavoreremo in Meditazione e con altre tecniche evolutive affinché in voi emerga sempre più Anima.

10°, 11° e 12° Incontro: Martedì 2, 9, 16 Dicembre. Gli ultimi 3 incontri in preparazione del Natale avranno come tematiche le Ombre, le Paure, la Luce Interiore, la Rinascita. Lavoreremo con l’arte meditativa. Colori, mandala, suoni, mantra, mudra, campane tibetane in un mix che ci porterà a vivere il Natale in piena connessione con la Divinità Interiore ed Esteriore.

Riepilogando:

12 Incontri per Vivere la Meditazione come Strumento di Piena Rinascita!

12 incontri a soli 120€ a pacchetto!

110€ per chi partecipa al primo incontro gratuito e decide di iscriversi.

Nota: Vogliamo garantire un percorso armonioso, per questo lo abbiamo riservato a numero chiuso di 15 iscritti e le iscrizioni, avviate a Luglio stanno per terminare.

Affrettati! Saremo lieti di accoglierti!

Info e prenotazioni: L’Albero del Pero Asd, via Sempione 186 Milano – 02 3536131 alberodelpero.com
Coach Matteo Di Nicola: 380 696 6813 matteodinicola.it