

26/27 maggio ore 10-18.30

Respiro e Rinnovamento

con PREM AGOSTINO

La primavera è una stagione di grande rinnovamento che ha un forte impatto su di noi, specie se siamo immersi nella natura.

Alle porte di Milano, in un'oasi del Wwf, lavoreremo sul tema del rinnovamento e dei cambiamenti che la vita continuamente ci propone. È nella sua natura procedere attraverso trasformazioni continue, ma un sistema educativo basato sulla paura può provocare stati interiori difficili e disagi (paura, inadeguatezza, ansia, rabbia, depressione, ecc..) che tendono a bloccare il nostro flusso naturale di energia e potere, e di conseguenza la nostra vita.

Porteremo attenzione e consapevolezza su questi temi, rendendo più fluido e rilassato il nostro sistema mente-corpo e risvegliando il nostro flusso di energia e potere.

Ci accompagneranno strumenti come respiro, bioenergetica, meditazione, espressione corporea e sessioni nella natura.

Per il gruppo occorre portare un materassino, un cuscino e una coperta per coprirsi.

Presso il Bosco Wwf di Vanzago (MI)

Per informazioni e prenotazioni:

Prem Agostino - respirando@tiscali.it tel. 3498578518

Paki - azzurro_due@yahoo.co.uk tel. 3334066483

È disponibile un servizio di pranzo e pernottamento all'interno dell'Oasi