



Seminario di Yoga

VIVERE LE EMOZIONI

Quarto
28 – 29 MARZO 2009

*in collaborazione
con l'Associazione Be.Na.Res.
Napoli*

Il seminario si propone di accrescere la consapevolezza delle proprie emozioni. Ascoltarle con il linguaggio silenzioso della percezione, imparare ad accettarle e svilupparne l'aspetto positivo.

Vivere le emozioni significa arricchire la propria vita senza rimuoverle nella chiusura della apatia, né diventarne preda nella confusione dell'ansia. Accettarle, invece, col giusto distacco di un respiro regolare. Aprire la mente alla varietà della loro espressione superando la rigidità dello scontato e del pregiudizio per guardare se stessi e l'altro nella sua interezza.

Ci alleneremo in forma dinamica e gioiosa per

- Sciogliere le tensioni del petto e la rigidità delle scapole per una postura di apertura emotiva.
- Approfondire il respiro toracico e addominale tramite la mobilizzazione del diaframma.
- Indirizzare la mente alla percezione del linguaggio emotivo e alla trasformazione positiva.

La cucina, semplice e calorosa, presenterà un'alimentazione bilanciata e attenta alla stagione.

Il seminario si svolgerà Sabato 28 Marzo dalle ore 16.00 alle ore 20.00 e Domenica 29 Marzo dalle ore 9.00 alle ore 13.30 e si concluderà con il pranzo.

PROGRAMMA

SABATO

16.00-17.30	Scioglimento delle tensioni del petto e della rigidità delle scapole	Giacomo Barletta
17.30 - 18.30	Respiro toracico ed addominale. Mobilizzazione del diaframma.	Giacomo Barletta
18.45 - 19.45	Meditazione. Respiro e battito come espressione della condizione naturale. La comunicazione con l'altro.	Flavia Coccozza
19.45 - 20.15	Condivisione dell'esperienza	Giacomo Barletta

DOMENICA

9.00-10.00	Postura di apertura emotiva.	Giacomo Barletta
10.00-11.30	Massaggio shiatsu: trattamento funzionale di petto e scapole.	Laura Valentino
11.30-12.30	Meditazione. La stabilità emotiva nella relazione nel gruppo	Flavia Coccozza
12.30-13.00	Il gruppo come gioco.	Giacomo Barletta

Informazioni: Giacomo 081 8768283 - 340 8616123
Indirizzo: Via Plinio il Vecchio, 1 Quarto Flegreo (NA).