

**LA STABILITÀ FISICA E MENTALE**  
Quarto - 8 e 9 novembre 2008

## **PROGRAMMA**

### **Sabato 8 novembre**

- 16,00 – 17,30 - Movimento. L'aderenza dei piedi alla terra in piedi e in movimento  
- Meditazione. Ascoltare la forza di gravità dentro noi stessi.
- 17,30 – 19.00 - Lettura del piede: tipologia e forma.
- 19,00 – 20,00 - Movimento. Scaricare la tensione di spalle e collo tramite il radicamento dei piedi.  
- Meditazione. Ascoltare e assecondare il movimento spontaneo. Respiro dell'albero.

### **Domenica 9 novembre**

- 9,00 – 10,30 - Movimento. Stabilità attraverso l'aumento della pressione addominale  
- Meditazione: stabilità interna attraverso l'ascolto del respiro addominale.
- 10,30 – 12,30 - Riflessologia plantare  
- Massaggio ayurvedico del piede
- 12,30 – 13,30 - Movimento. Stabilità nell'incontro con l'altro.  
- Meditazione. Condividere con l'altro la propria stabilità.
- 13'30 - Pranzo di festa