

“All'interno del bosco di Tenuta de L'Annunziata, che si estende su oltre 130.000mq, sono stati individuati da!ecodesigner e bioricercatore Marco Nieri 40 alberi che creano differenti aree bioenergetiche favorevoli all'organismo, con effetti benefici particolarmente intensi su alcuni organi o apparati. Sostare in questi spazi produce un miglioramento dello stato energetico e della funzionalità degli organi del corpo umano, riducendo velocemente lo stress psico-fisico e aumentando il senso di benessere complessivo, come dimostrato da moderne apparecchiature diagnostiche”.
Cit. Tenuta dell'Annunziata.

In questo luogo speciale vivremo la nostra mattinata di pratica di meditazione Mindfulness, il pranzo Pic-Chic vegetariano organizzato dalla tenuta e se lo vorrai potrai poi fermarti per camminare e stare liberamente nel bosco.

La Proposta: Nel giorno del ritorno all'ora solare, ad un mese dall'inizio dell'autunno, una proposta di Meditazione e Mindfulness in un bosco bioenergetico. Meditare nella natura, tra gli alberi: le piante con la loro energia, aiutano a radicarsi e ad entrare in contatto con lo spazio e il tempo della natura con il tuo corpo- mente-cuore. Attraverso pratiche guidate di mindfulness, pratiche di movimento e Yoga Consapevole,

Walking Meditation (meditazione camminata) faremo esperienza di suoni, rumori, silenzi e della interconnessione o “interessere” tra noi, gli altri e l'ambiente attorno a noi.

Programma: Ore
9,45 ritrovo presso la Tenuta dell'Annunziata (per chi partisse da Bovisio Masciago partenza ore 9:00). Ore
10,00-13,00 Mindfulness e Meditazione. Ore
13,00-14,00 Pic-Chic. Ore
14,00-14,30 Conclusioni, poi Tempo Libero personale

Conduce: Elena Fossati, Dott.a in Tecnica della Riabilitazione Psichiatrica, n. 6 albo professione sanitaria di tecnico della riabilitazione psichiatrica, presso l'Ordine TSRM PSTRP di Milano Como Lecco Lodi Monza-Brianza Sondrio; iscr. reg. AITERP n. 1414. Master in "Sistemi Sanitari Medicine Tradizionali e non Convenzionali" Unimib. Master in Neuroscienze, Mindfulness e pratiche Contemplative Unipi. Istruttore di protocolli basati sulla Mindfulness e sulle pratiche contemplative.
DanzaMovimentoTerapeuta APID®, iscr. reg. n. 51/2000. Responsabile delle Discipline Coreutiche della Fondazione per la Salutogenesi ONLUS di Bologna)



Meditazione e Mindfulness in Natura

Dove: Presso il BOSCO BIOENERGETICO, Tenuta de l'Annunziata, Uggiate Trevano, Como.

Quando: Domenica 25 ottobre 2020 dalle 10:00 alle 14:30 (con Pic-Chic)

Costo: €60,00 comprensivo di Pic-Chic Vegetariano*. Per i clienti di “Lo Spazio” €50,00 comprensivo di Pic-Chic Vegetariano*. Se vuoi essere accompagnato/a da qualcuno che non parteciperà al seminario puoi comunicarlo è pagherà la quota solo Pic-Chic.

*verrà inviato menù per eventuali problematiche di allergie/ intolleranze, da comunicare all'atto dell'iscrizione.

Iscrizione: presso “Lo Spazio” di Elena Fossati info@lospazio.org
Tel. 3288339173, entro il 15 ottobre per potere dare conferma alla tenuta.

www.lospazio.org