

LABORATORIO
di
MEDITAZIONE
SCIAMANICA



Si tratta di un tipo di Meditazione ancestrale quanto innovativo per l'individuo occidentale poco avvezzo a rimanere per lungo tempo seduto come generalmente viene richiesto nelle classiche meditazioni di origine orientale.

Grazie a specifiche pratiche e movimenti liberi del corpo, la Meditazione Sciamanica ci offre l'opportunità di esplorare il mondo cosiddetto "sottile" attraverso il contatto catartico (purificatorio) con le energie universali (archetipi).

Esplorando i diversi stati di coscienza, si imparerà ad entrare in un dialogo maieutico col nostro mondo interiore e a viaggiare in quella *dimensione spirituale* che agevola lo scioglimento di tensioni, blocchi, preoccupazioni e rigidità del nostro sistema corpo-mente.

Saremo condotti al cospetto della nostra natura autentica dal ritmo primordiale del Tamburo Sciamanico - il battito del cuore di Madre Terra - nonché da musiche e mantra antichi e moderni.

La Meditazione Sciamanica aiuta a rigenerarci e rinnovarci, permette di aumentare la nostra energia e la nostra Presenza. Inoltre, ci farà sentire più leggeri, più liberi, più in pace ed in contatto profondo con la nostra Essenza.

Docente: Cristina Rovetta Counselor Trainer

Professionista della comunicazione e della relazione di aiuto

Professionista disciplinato ai sensi della Legge n.4/2013

www.cristinarovetta.com

Per info e prenotazioni: rovetta.cristina@gmail.com