

## LABORATORIO di MEDITAZIONE SCIAMANICA

Anno 2023/2024

c/o Fondazione Corte delle Madri Bereguardo (PV)



Da Ottobre 2023 a Maggio 2024 - 1 incontro al mese - previa prenotazione obbligatoria -  
nr. minimo 6 iscritti ad incontro – donazione €15 per persona ad incontro

**Martedì sera** dalle ore 18.30 alle ore 20.00 circa c/o Corte delle Madri

### Date 2023:

Ottobre 10 – Novembre 07 – Dicembre 12

Il Calendario per il 2024 verrà comunicato a tempo debito agli iscritti

Per info e prenotazioni:

[rovetta.cristina@gmail.com](mailto:rovetta.cristina@gmail.com)

**Cristina Rovetta Counselor Trainer Professionista della comunicazione e della relazione di aiuto**

[www.fondazionecortedellemadri.com](http://www.fondazionecortedellemadri.com)

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](http://www.cristinarovetta.com)**

**Fondazione Corte delle Madri**

**Via Partigiani 52 - 27021 Bereguardo (PV)**

**[www.fondazionecortedellemadri.com](http://www.fondazionecortedellemadri.com)**

