

SEMINARIO DI MEDITAZIONE

**Praticare la ricarica energetica e la
meditazione nella vita quotidiana**

Conduuttore:
Darshan Jan Lotichius

Sabato 29 febbraio 2020

dalle 9.30 alle 12.30
e dalle 13.30 alle 16.30

**presso la sede di
via San Daniele, 10 Pordenone**

**E' prevista un'offerta minima di partecipazione pari a euro 35,00.
La partecipazione è riservata ai soci dell'Associazione il Ciliegio.
E' possibile associarsi contestualmente all'evento versando la
quota associativa annuale di euro 15,00.**

**Prenotazione obbligatoria entro e
non oltre giovedì 27 febbraio 2020**

Per Info cell.: 351 8777118
www.ilciligio.org - info@ilciligio.org
<https://www.facebook.com/ilciligioPN/>

Il conduttore



Darshan Jan Lotichius, laureato in lettere presso l'università di Amsterdam e di Roma, diplomato in violino presso il conservatorio di Bari, è stato insegnante e Direttore della Scuola "Educare alla Vita" di Gualdo Tadino (PG) dal 2008 al 2016. Ricercatore spirituale da oltre 30 anni, ha sviluppato un percorso di integrazione della pratica meditativa in tutte le aree della vita: professionale, artistica, sociale e personale.

Contenuti del Seminario

L'incontro è rivolto a insegnanti, educatori e genitori e offre degli strumenti immediatamente applicabili nella relazione tra adulti e nella relazione con i bambini.

Essere educatore oggi come genitore o insegnante è diventata forse una delle esperienze tra le più stressanti della nostra società moderna. Le sfide sono molte e molti adulti soffrono di stress e trovano poca o nessuna gioia in un'attività che rappresenta un grande impegno in termini di tempo ed energie nella loro vita. In questo corso verrà esplorata la dimensione di una nuova consapevolezza, centrata nella calma interiore; nella sensibilità per le energie sottili che scorrono attraverso il corpo e influenzano l'abilità di relazionarsi nel lavoro e in famiglia; nell'intuizione per la vita interiore dei bambini e nell'apertura a nuove idee su come costruire profonde e più chiare relazioni con loro.

Le energie si impoveriscono quando nelle relazioni tra adulti e nell'interazione con i bambini si fa troppo affidamento su forma e routine. Imparando a centrare la propria energia, focalizzando la mente e calmando le emozioni, si possono creare magnifici legami profondi.

In particolare si svilupperanno i seguenti temi:

- esercizi per ridurre lo stress ed evitare il burn-out, ricaricando il corpo e sviluppando la consapevolezza dei livelli di energia sottile in sé stessi e negli altri
- la meditazione come pratica per concentrare la mente e calmare il cuore sviluppando l'intuizione
- la visualizzazione come primo passo verso una profonda consapevolezza e connessione con la parte più autentica di sé
- rinnovare il proprio idealismo basandosi sull'esperienza pratica di alcune soluzioni concrete
- riscoprire la gioia e l'entusiasmo latenti nella relazione educativa