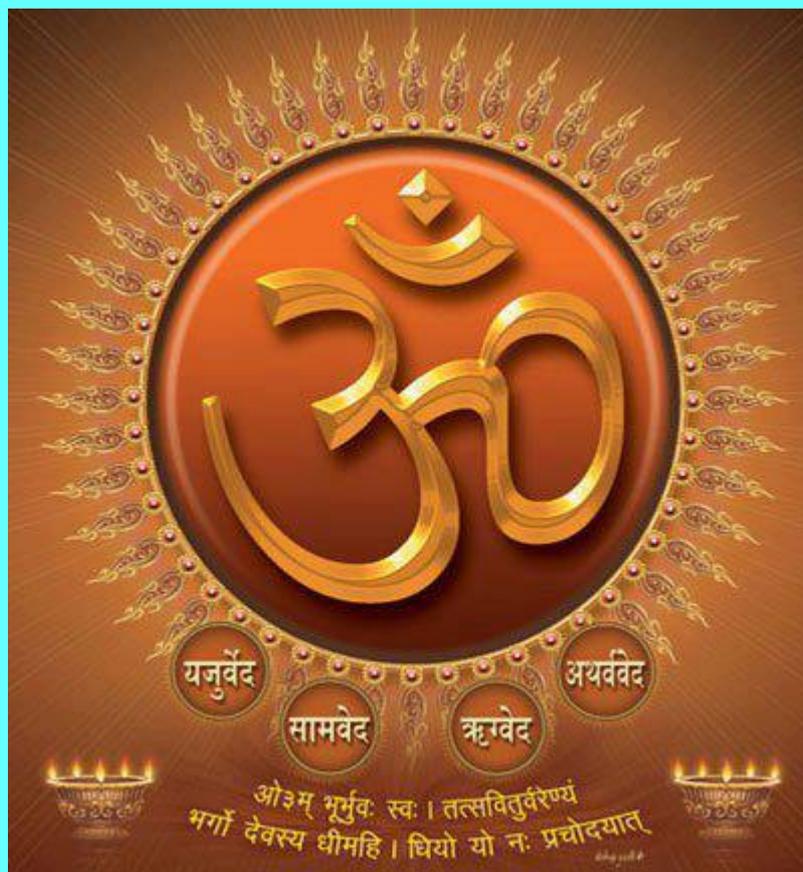


**Domenica 16 Giugno h. 9-18**

in collina al Circolo 'Lago Sereno', Strada di Valmala 25, **BUSCA**

## **Tecniche di purificazione e guarigione psichica**

*Sarà una splendida esperienza per tutti, infatti non è necessario essere malati, basta "avere un sincero desiderio di aiutare se stessi e l'Umanità" (J. Silva)! Come dice infatti N. Muramoto: "Dobbiamo imparare a guarirci da soli, è un nostro diritto. Non è necessario dipendere da altri affinché lo facciano per noi (...) fino a che punto è libero un uomo se le energie del suo corpo non possono fluire liberamente?" e, con le parole di G. Epstein "La salute riguarda tutti noi. Uno strumento potente è l'immaginazione, e possiamo usarla per curare il 'nostro giardino' e prenderci le nostre responsabilità per quanto concerne la nostra salute e l'intera vita..."*



**Come puoi vedere dal programma dettagliato riportato sotto, è un cammino 'iniziatico' che tutti possono percorrere, con tecniche che variano dall'uso della visualizzazione nella Oncologia Occidentale e nella Psicologia a consolidate pratiche dello Yoga tibetano passando attraverso lo sciamanesimo dei Nativi d'America.**

## **PROGRAMMA:**

- ✚ **La simbologia degli elementi: natura e acqua x la guarigione psichica...  
Esercizio 'Abbraccio dell'albero' e poi Es. 'il giardino dell'eden + amore'.**
- ✚ **Caricarsi di luce col respiro. Es. Chee-gung di pompaggio dell'energia.  
Meditazione 'Mare di luce'.**
- ✚ **'Um Mani Mudra': dalla fissità dello sguardo alla 'visione sfuocata'.  
Tecnica yoga di sviluppo di Ajna Chakra. Il 'sogno a occhi aperti controllato': tecniche avanzate Alfagenica. Es. 'Rosa Blu' a coppie.**

### **Pausa pranzo (al sacco, uso cucina al Circolo)**

- ✚ **Le tecniche di guarigione psichica dall'antropologia culturale. La differenza tra l'immaginazione controllata e la fantasia: la visualizzazione curativa dinamica di Gerald Epstein. Varie brevi visualizzazioni applicative.**
- ✚ **Ricarica energetica Dao-in: Esercizio 'Il grande giro celeste' e poi Es. 'Il mantice' in torsione dinamica. Es. 'Bastrika' tibetano.**
- ✚ **Es. 'Dharana' su un punto, uno yantra, immagini 3D.**
- ✚ **Pratica di guarigione psichica a coppie con l'uso del prana delle mani e la visione sfuocata.**
- ✚ **Come ricaricarsi di energia dopo i trattamenti. Es. finale in cerchio di luce: trataka sulla fiammella della candela rituale.**