

## **RESPIRA LE TUE EMOZIONI**

Se le tue giornate sono all'insegna di stress e stanchezza allora questo corso può fare al caso tuo per almeno due motivi: ti concedi un week end in natura - nella splendida cornice dell'Istituto Lama Tzong Khapa sulle colline toscane - e ti prendi cura di te a partire dalla tua mente.

In questo ritiro andremo alla scoperta degli impulsi emotivi che guidano la nostra vita: le emozioni.

Cosa sono le emozioni? Come emergono? Perché ci travolgono tanto da lasciarci senza respiro?

Ansia, preoccupazione, frustrazione, il sentirci sopraffatti dal ritmo sempre più incalzante della vita, tutto ciò colora il nostro mondo emotivo di grigio.

La Meditazione e le Neuroscienze, assieme, ci aiutano a scoprire metodi efficaci e scientificamente validati per gestire al meglio le emozioni.

Durante il ritiro esperienziale presenteremo le ultime scoperte in ambito neuroscientifico per comprendere il perché delle nostre risposte emotive e il come possiamo imparare a gestirle in modo ottimale.

Vedremo come è possibile applicare la consapevolezza (mindfulness) sul respiro nella quotidianità, in modo semplice e pragmatico.

Analizzeremo la postura più consona per poter meditare, studiando le alternative possibili al fine di evitare dolore a schiena e ginocchia. Studieremo l'anatomia del respiro per conoscerlo e poterlo usare in modo efficace e soddisfacente.

Il Dharma sarà il sottile filo conduttore che collega gli argomenti trattati durante tutto il week end.

Teoria e tanta pratica renderanno questo ritiro indimenticabile e sarai in grado di applicare da subito gli strumenti presentati e raggiungere l'equilibrio emotivo per una vita felice.

### **Temi trattati durante il ritiro**

- Cosa sono le emozioni
- Anatomia delle emozioni
- Gestione delle emozioni
- Finalmente respiro: anatomia e pratica della respirazione
- Yoga per una schiena felice
- Meditazione di consapevolezza su corpo e respiro
- Dharma: il respiro che cura
- 

### **Il programma**

*Venerdì 6 ottobre*

17,00-19,00 presentazione del ritiro e del gruppo, teoria, meditazione

21,00-21,30 yoga nidra

*Sabato 7 ottobre*

7-8 risveglio muscolare – pranayama

8,00-9,00 colazione

9,00-12,00 equilibrio emotivo, meditazione, il respiro

12,00 pranzo

15,00-19,30 equilibrio emotivo, yoga, meditazione guidata e camminata, d&r

19,30 cena

21,00-21,30 meditazione

*Domenica 8 ottobre*

7,00-8,00 risveglio muscolare e pranayama

8,00-9,00 colazione

9,00-12,00 equilibrio emotivo, meditazione, condivisione finale

12,00 pranzo

Il programma dettagliato e definitivo sarà distribuito il venerdì pomeriggio. Una parte del ritiro si svolgerà praticando il nobile silenzio

### **Gli insegnanti**

Robi Morisi è yoga teacher e insegna meditazione. E' MBSR e MBI teacher e attualmente è in training di Dharma con i suoi maestri Corrado Pensa e Neva Papachristou.  
Angelo Falco Mindful & Mental Coach, specializzato in Neuroscienze e pratiche contemplative.