

Ricorda: rispetta la tua voce interiore; potrà essere pericoloso, e in tal caso affronta il rischio, ma restale fedele. Ricorda sempre che la priorità è il tuo essere, non permettere a nessuno di manipolarti e controllarti. E sono tanti, tutti sono pronti a controllarti, a cambiarti. Tutti vogliono guidarti, ma la guida abita dentro di te. Essere autentico significa essere fedele a te stesso. E' un fenomeno pericoloso, ma chiunque ci riesca giunge a uno stato di bellezza, di grazia che non riesci neppure ad immaginare. Osho

Febbraio 2012

Meditazioni attive di Osho

Tutti i lunedì, mercoledì e venerdì dalle 17.30 alle 18.30 "Incontrarsi nella meditazione" (gratuitamente verrà proposta una delle meditazioni attive di Osho).

Tutti i mercoledì alle 8.00 "OSHO Dynamic Meditation" su prenotazione chiamando il martedì al 328 1091897.

È possibile fare la Meditazione Dinamica tutti i sabato e domenica in corrispondenza dei Seminari per gli altri sabato e domenica contattare Devagni al 328 1091897 per concordare le modalità.

Le emozioni non espresse e la vita stressata possono interferire con la capacità di vivere gioiosamente e di riuscire a porsi in relazione agli altri: le **meditazioni attive** sono state create scientificamente da Osho nel corso di vari anni per permetterci di sperimentare e di esprimere consapevolmente le emozioni represses, e per imparare a osservare in modo nuovo quelli che sono i nostri schemi abituali.

Eventi del Mese:

venerdì 3 alle 20.30 – Meditazione guidata "**Cerchi di energia: la fiducia**" con Unmukta

Questa serata è un invito a riaprirci alla vita, affinché essa si espanda sempre più offrendoci tutti i suoi doni. La fiducia è il motore eterno dell'esistenza che ci permette di vivere meglio lasciando andare ogni sofferenza e disillusione vivendo il presente con assoluta apertura.

lunedì 6, 20 e 27 dalle 20.30 alle 23.00 – Meditazione guidata "**Cresciamo insieme**" con Yogesh

Questi incontri vogliono essere, con approcci e tecniche diverse, un invito alla meditazione, non è necessaria alcuna precedente esperienza... *la meditazione è già dentro di te*, è uno spazio di energia, amore e silenzio interiore che nutre nel profondo affinché maggiore consapevolezza affiori dentro di noi lasciando andare lo stress ed affrontare la vita con maggiore fluidità. **I singoli appuntamenti sono concepiti come indipendenti, ma la partecipazione costante consentirà una maggiore profondità esperienziale e una graduale integrazione delle tematiche.**

venerdì 10 dalle 20.30 alle 23.30 – "**AUM Meditation**" con Dinesh e Devagni

La AUM MEDITATION è una meditazione veramente potente e dinamizzante, capace di cambiare il nostro comportamento inconsapevole e il nostro modo di svolgere la vita quotidiana. Questa tecnica permette molto di più di un rilassamento mentale o di una piacevole sensazione corporea: se fatta con intensità e consapevolezza ti porta ad un profondo silenzio interiore.

sabato 11 dalle 9.00 alle 14.30 – Campo di meditazione "**Light Meditation Camp**"

Una mattinata dedicata alla meditazione per chi desidera, attraverso varie tecniche, approfondire quest'esperienza interiore. Cominceremo alle 9.00 con la meditazione Dinamica e proseguiremo fino alle 14.30 circa con varie tecniche che verranno prossimamente comunicate. A tua scelta potrai partecipare a tutte le meditazioni o scegliere quelle che maggiormente ti piacciono o ti attraggono, anche ad una sola di esse.

martedì 14 alle 20.30 – Meditazione guidata "**Meditazione di S. Valentino**" con Yogesh

Meditazione tantrica per singles e coppie "Nel Tantra la spiritualità non è una vetta da raggiungere, non è qualcosa da praticare in un tempio: il corpo stesso è un tempio." Osho. **Vi chiediamo di dare cenno di adesione con un giusto per darci la possibilità di pareggiare il numero di uomini e donne.**

giovedì 16 alle 20.30 – "**Vipassana: il potere del qui e ora**" con Garjan

Vipassana significa "vedere le cose come realmente sono". È una tecnica di meditazione buddhista nata in India più di 2500 anni fa. Fu creata da Buddha per guarire le sofferenze umane. *"Rilassati, respira... in silenzio e accettazione. Siedi in silenzio: ascolta tutto ciò che accade intorno a te, e rilassati; accetta, rilassati... e, all'improvviso, sentirai sorgere in te un'energia immensa."* Osho

da venerdì 17 alle 20.00 a domenica 19 – Seminario "**Attrarre dall'anima**" con Unmukta

Durante il seminario apprenderemo il funzionamento delle leggi d'attrazione e diventeremo più consapevoli di come creiamo la nostra vita. Comprendendo il funzionamento di queste leggi saremo più liberi e meno succubi di ciò che ci accade. Comprenderemo come i pensieri, sia negativi che positivi, influenzano la nostra vita e studieremo come integrarli senza negare una parte o l'altra. Quando attraiamo dalla mente siamo immersi nella giostra delle polarità del pensiero, facendo un passo in profondità scopriremo come connetterci a ciò che è veramente essenziale per noi. Ed è allora che potremo focalizzare la mente e l'energia su ciò che ci viene richiesto dall'Anima, lasciando che la vita le manifesti nella nostra quotidianità.

martedì 21 alle 20.30 – "**Trance Dance**" con Antonio

La Trance Dance è un'antica danza di guarigione che riconnette il danzatore con "Madre terra" e provoca naturali stati di estasi mediante tecniche di respirazione, percussioni e movimento corporeo. La Trance Dance è una forma di meditazione facile e vibrante, uno dei metodi di guarigione più completi per il corpo e le emozioni. La Trance Dance non è una tecnica di movimento e non serve "saper ballare". Opportunamente guidati, nella Trance Dance si fluisce col ritmo e si lascia che il corpo si muova da sé. È un'esperienza meravigliosa, che spesso dona profonde intuizioni e visioni a chi la pratica.

giovedì 23 alle 20.30 – Meditazione guidata "**Rilassarsi nel suono**" con Amita

sabato 25 dalle 9.30-alle 12.30 – Laboratorio di Osho Pulsation "**Il respiro che libera**" con Garjan



In questo laboratorio attraverso la danza, esercizi di respiro e di Bioenergetica e gli stratagemmi di consapevolezza di Osho allenteremo tensioni iniziando a sciogliere la corazza muscolare entrando in uno stato emozionale, biologico e istintuale connesso con la nostra Forza Vitale. Questo processo porta con sé uno stato di rilassamento e un "lasciare andare", la bioenergia fluisce nuovamente e possiamo riconnetterci con la nostra naturale vitalità, espressività e gioia.

Anticipazione del mese di Marzo 2012

da venerdì 16 alle 15.00 a domenica 18 alle 19.00 – Seminario **"Scoprire il Vero Potere"** con Upchara

Tre giorni intensivi per scoprire e cominciare a trasformare i vecchi giochi di potere in vero potere. Ma qual è il nostro vero potere, che continuiamo a cercare ma di cui abbiamo anche paura, e che può essere ad un tempo forte e vulnerabile, focoso e delicato? In questo gruppo esploreremo i giochi di manipolazione che attuiamo sugli altri e su noi stessi, e i meccanismi inconsci che limitano la nostra integrità di espressione, come il complesso di inferiorità/superiorità, l'insistente bisogno di giudicare gli altri e noi stessi, o di fare continuamente paragoni, e poi l'intricato conflitto tra l'essere dominati e dominare, ecc. È un gruppo per chiunque desideri fare un uso creativo della propria energia vitale, comprendendone a fondo le costrizioni e quindi trasformandole. È particolarmente indicato per chi lavora con gli altri. Prem **Upchara è Stephane Picard** laureata in filosofia, ha una formazione in ipnosi Ericksoniana e PNL. È discepola di Osho dal 1978. È diplomata come conduttrice di gruppi terapeutici presso la School of Mysticism di Pune in India. Tiene seminari e workshops in Italia e nel mondo. Dal 1997 partecipa al lavoro del Diamond Logos Work (lavoro sull'Essenza) con Faisal Mukkadam ed ora fa parte dei Teachers autorizzati ad insegnare. Inoltre dal 1998 ha una formazione nel Satori e "Who is in?" con Ganga Cording e Avikal Costantino.

Per la partecipazione a tutte le nostre attività è gradita prenotazione. È consigliato un abbigliamento comodo che non ostacola i movimenti e calzoncini

Sessioni individuali

- ▶ **"Consulenze Feng Shui"** con Yogesh arch. Massimo d'Ambrosio - per prenotazioni 335 7818939.
Il Feng-Shui è un'antica pratica cinese risalente a migliaia di anni fa. Oggigiorno viene riproposta sotto la veste di bioarchitettura e coscienza dell'uomo nel rispetto e nell'armonia del proprio ambiente. L'architettura Feng Shui ci aiuta a migliorare la nostra tranquillità, il sonno, la salute e la nostra produttività. Contribuisce a ridurre tensioni ed amplifica le nostre capacità potenziali. Il Feng Shui è utile anche alle aziende: conformare ed orientare stabilimenti, linee produttive e uffici in base agli insegnamenti di questa scienza antica permette di incrementare la produttività dei dipendenti e dei managers. L'ambiente Feng Shui è parte integrante dell'arte di vivere.
- ▶ **"Counselor e Costellazioni familiari"** con Sheri - per prenotazioni 335 8341516.
In una Costellazione individuale al posto dei familiari si usano dei simboli (pupazzetti, cuscini, ...) che vengono appoggiati in uno spazio, in modo inconscio. Si opera con i simboli come con i rappresentanti "umani" spostandoli nello spazio e sentendo i loro sentimenti.
- ▶ **"Gestalt, Counselling, Terapie Corporee, Costellazioni Familiari"** con Netra - per prenotazioni 338 9236927
- ▶ **"Massaggio di Esalen" e "Hara Awareness Massage"** con Pavitar - per prenotazioni 347 6377397
- ▶ **Il massaggio di Esalen**, profondo e ritmico, induce un intenso stato di benessere fisico ma consente anche di armonizzare la dimensione fisica con quella mentale ed emozionale donando una sensazione d'integrità e di pace. Un massaggio del corpo e dell'anima che per alcuni può tradursi in un ritrovato senso di vitalità e salute, per altri nella possibilità di potersi affidare a un contatto caldo e amorevole e, per altri ancora, in uno stato di rilassamento e di silenzio interiore.
L'Hara Awareness Massage, una tecnica che combina alcune manovre dolci dello Shiatsu con il massaggio e il lavoro energetico, è uno dei modi per imparare a riconnettersi con l'Hara e a usare il suo potere come forza di guarigione. Questo contatto consapevole permette di superare inibizioni e blocchi e di percepire un potere naturale che rigenera la mente, consente alla psiche di intraprendere nuove direzioni e libera il flusso energetico del corpo.
- ▶ **"Musicoterapia"** con Amita Isabella Lotti - per prenotazioni 333 4361537.
La musicoterapia è una disciplina olistica che guarda alla persona nel suo complesso mente-voce-corpo ed utilizza il linguaggio sonoro-musicale per facilitare l'espressione e l'integrazione dei propri vissuti emozionali, viene applicata anche in presenza di patologie e ne beneficiano sia adulti che bambini.
- ▶ **"Trattamenti Reiki"** con Amita, Charaka o Devagni - per prenotazioni 081 668628
Il Reiki è il "metodo di guarigione naturale di Mikao Usui", originato in Giappone. Si tratta di una disciplina mente-corpo che si occupa del riequilibrio energetico e della guarigione fisica e mentale.
- ▶ **"Star Sapphire"** con Ajeya - per prenotazioni 328 6689698
La relazione tra maschile e femminile interiori condiziona le nostre relazioni, la nostra creatività nel lavoro, il nostro rapporto con la meditazione ed il silenzio interiore e la nostra capacità di fluire nella vita con amore e gioia. Lo star Sapphire è una tecnica meditativa per conoscere meglio il nostro maschile e femminile interiori e la loro relazione.
- ▶ **"Trattamenti energetici, relazionali e lavorativi"** con Unmukta - per prenotazioni 333 1821388

Per ulteriori informazioni consultare il sito www.nomind.it oppure chiamare Devagni 328 1091897 o la Segreteria del Centro dalle 16.30 alle 20.30

Corsi ospitati dalla nostra struttura

- ▶ Corso di **"Danza Orientale"** condotto da Samara, **tutti i lunedì e mercoledì dalle 19.00 alle 20.30**. Per maggiori informazioni contattare l'insegnante al 338 3288148 anche per richiedere una lezione di prova.
- ▶ Corso di **"Tai Chi Cuan L'arte del benessere psicofisico"** condotto da Francesca Napolitano, **tutti i martedì dalle 19.00 alle 20.15 e tutti i giovedì dalle 19.30 alle 20.45**. Per maggiori informazioni contattare l'insegnante al 339 7758112, anche per richiedere una lezione di prova.
- ▶ Corso di **"Yoga Ratna - Il gioiello dello Yoga"** condotto da Tullia Origo, **tutti i giovedì dalle 18.00 alle 19.30**. Per maggiori informazioni contattare l'insegnante al 339 1096686, e-mail: i.armonia@alice.it anche per richiedere una lezione di prova.