



## Gennaio 2012

"La meditazione non è altro che il tempo in cui ti rilassi totalmente in te stesso. Sei solo nel tuo essere più intimo: sei a casa. In questi momenti assimili tutto ciò che avevi accumulato: assorbi ciò che ha valore, getti via tutto ciò che non ha alcun valore. La meditazione da un lato ti fa assimilare tutto ciò che può nutrirti, dall'altro scarta e getta via tutta l'immondizia che hai accumulato." Osho

### Mese del Tesseramento

Ricordiamo che la quota associativa annuale è di **20 euro** e dà diritto a partecipare a tutte le attività da noi proposte e a quelle di tutti i Centri CONACREIS d'Italia, inoltre in essa è prevista una copertura assicurativa sugli infortuni.

### 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).

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. **Per la partecipazione è gradita prenotazione.**

### Meditazioni guidate

**Tutti i lunedì dalle 20.30 alle 22.30** Incontro di Meditazione **"Cresciamo insieme"** con Yogesh

Ciclo di incontri settimanali che vogliono essere, con approcci e tecniche diversi, un invito alla meditazione, Osho dice "Qualsiasi sia la tua tematica io ho una sola medicina da offrirti..." Siamo talmente identificati con la nostra mente e col personaggio sociale che abbiamo imparato a recitare che non ipotizziamo neanche che possa esistere una dimensione oltre la mente, una libertà oltre gli schemi e una possibilità oltre la paura.

### Eventi del Mese:

**Domenica 8 dalle 17.00** – **"Un magico inizio"**

Vi aspettiamo un pomeriggio all'insegna dell'allegria con tea, tisane, pasticcini e biscottini ci sarà di che divinare... v cosa hanno da raccontarci per il 2011 i tarocchi, i tarocchi di Osho, gli angeli, i ching, le costellazioni, letture del corpo e... tanto altro!!!! **È richiesta prenotazione.**

**venerdì 13 dalle 20.00 alle 22.30** – **"AUM Meditation"** con Dinesh e Devagni

La Meditazione AUM è un viaggio dinamico nella consapevolezza emozionale attraverso l'interazione sociale e la meditazione. Ogni partecipante è stimolato a ricontattare, grazie agli altri presenti, le emozioni rifiutate e nascoste in ognuno. 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. **Per la partecipazione è richiesta prenotazione.**

**Sabato 14 e Domenica 15** – Training **"Trasformare la vita"** con Unmukta

Gruppo chiuso.

**Domenica 15 dalle 8.00 alle 19.00** – **"Campo di meditazione"** con Charaka, Dinesh e Pavitar

Oltre la Dinamica, una meditazione guidata, la Kundalini le altre tre meditazioni del campo verranno date a breve con mail a parte. **Per la partecipazione è richiesta prenotazione.**

**Giovedì 19 alle 20.30** – **"OSHO Death Celebration"** con Yogesh e tutto lo staff No Mind

Il 19 gennaio del 1990 Osho ha lasciato il corpo, ma la sua presenza non è scomparsa. Un invito d'amore a tutti i sannyasin e gli amici a celebrare con profonda gratitudine il Maestro ricordando che la vita e la morte sono entrambi parte di un festival unico, senza alcuna discontinuità.

**sabato 21 e domenica 22 dalle 9.30 alle 18.30** – Seminario **"Cuore in fiamme"** con Radha C. Luglio

Quante volte ci domandiamo che cos'è l'amore? Come gestire l'energia sessuale? Approfondire la comprensione degli schemi sessuali, risvegliare le energie assopite e prendere contatto diretto con il nostro potere di base, sono i temi del corso.

In questo modo il senso di separazione scompare, i muri protettivi che ci impediscono di vedere la vita senza filtri si sciolgono e il CUORE è in FIAMME! Quando il sesso e l'amore sono in sintonia, proviamo una serenità espansa sentendoci profondamente radicati! Un senso di semplice gioia e pienezza chiamato MEDITAZIONE. **Per ragioni organizzative si raccomanda a tutti gli interessati di contattare quanto prima Devagni 328 1091897 o la segreteria del Centro.**

**mercoledì 25 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. **Per la partecipazione è richiesta prenotazione.**

**da sabato 28 alle 10.00 alle 20.00** – **"Yoga porte aperte"** a cura di Tullia Origo

Una giornata di iniziative completamente gratuita promosse dalla YANI – Yoga Associazione Nazionale Insegnanti, seguirà programma dettagliato.



## 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 di chi lo pratica, ma rappresenta anche e soprattutto un percorso di crescita personale e di evoluzione spirituale.
- **"Star Sapphire"** con Ajeya - per prenotazioni 328 6689698  
Lo star Sapphire è una tecnica meditativa per conoscere meglio il nostro maschile e femminile interiori e la loro relazione.  
**Per la sessione** (della durata di circa due ore) è richiesto solo un contributo di 15 euro per il No Mind.
- **"Trattamenti energetici, relazionali e lavorativi"** con Unmukta - per prenotazioni 333 1821388

## Anticipazione del mese di FEBBRAIO 2012

da venerdì 3 a domenica 5 e da sabato 11 a domenica 13 – Corso di massaggio **"Dal cuore alle mani"** con Pavitar

In questi giorni impareremo innanzi tutto a riapirci a questa capacità e a sviluppare dentro di noi una dimensione di rilassamento e presenza da cui incontrare l'altro attraverso il tocco. Da questo nuovo spazio potremo avvicinarci all'altro con rispetto e amorevolezza senza tuttavia perdere il contatto con noi stessi, dando e ricevendo in modo consapevole e sensibile. L'altro aspetto chiave consisterà nell'apprendimento di un metodo che ci permetterà di massaggiare tutte le parti del corpo, dalla testa ai piedi, utilizzando soprattutto la tecnica del massaggio di Esalen (un massaggio lento, ritmico e profondo). Inoltre, porremo l'attenzione su come muoverci e posizionarci mentre operiamo così da fluire e rilassarci al massimo sentendoci allo stesso tempo ben radicati. Dopo aver dato un massaggio saremo piacevolmente sorpresi dal fatto di sentirci nutriti tanto quanto chi l'ha ricevuto.

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

La vita è creatività, noi creiamo in ogni momento anche se non ce ne rendiamo conto. Quando comprendiamo come funzionano le leggi della creatività della vita diveniamo più liberi e meno succubi di ciò che ci accade. Comprendiamo 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, ma facendo un passo più in profondità ci connettiamo a ciò che è veramente essenziale per noi.

**Per ulteriori informazioni consultare il sito [www.nomind.it](http://www.nomind.it) oppure chiamare Devagni 328 1091897 o la Segreteria del Centro dalle 16.30 alle 20.00**

## 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](mailto:i.armonia@alice.it) anche per richiedere una lezione di prova.