

“Il vero opposto dell'amore è la paura. Quando ami ti espandi; quando hai paura ti rattrappisci. Quando hai paura ti chiudi; quando ami ti apri. Quando hai paura ti assalgono i dubbi; quando ami hai fiducia.” Osho

Marzo 2010

Meditazioni attive di Osho

Tutti i mercoledì alle 8.00 “OSHO Dinamic Meditation” su prenotazione chiamando il martedì al 328 1091897.

E' 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.

Tutti e lunedì alle 17.30 “OSHO Meditation” (verrà proposta una delle meditazioni attive di Osho)

Tutti i mercoledì e venerdì alle 19.00 “OSHO Meditation” (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 di Osho** 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.

Meditazioni guidate

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

Eventi del Mese:

Da venerdì 5 a domenica 7 e da venerdì 12 a domenica 14 – Corso di “**AURA-SOMA**” con Barbara

Programma: Presentazione e comprensione di Aura-Soma come cromoterapia, fitoterapia, cristalloterapia, aromaterapia e acque di luce. Le chiavi elementari dei colori nei loro significati di ombre e di luci. La teoria dei colori. Colori primari, secondari e terziari. I colori complementari. Risonanza simpatetica come via per apportare bilanciamento. Il linguaggio e i messaggi dei colori ai vari livelli. Consultazione, procedure e interpretazione della selezione dei colori. Indicazioni per gestire le letture nel modo più appropriato. I chakra del corpo e le bottiglie dei chakra. Il set di base delle Equilibrium, il set dei Bambini, il set dei Maestri, il set degli Arcangeli, il set dei Rescue, con introduzione alla gamma completa di tutti i prodotti Aura-Soma. La relazione del colore fra le bottiglie Equilibrium selezionate, l'uso delle Pomander e delle quintessenze in combinazione con le bottiglie Equilibrium sull'aura e nel lavoro con le energie sottili. Esercitazioni pratiche.

Orari (36 ore): venerdì 5 marzo dalle ore 20.30 alle ore 22.30; sabato e domenica 6-7 marzo dalle ore 9.30 alle ore 13.30 e dalle ore 15.00 alle ore 19.00; venerdì 12 marzo dalle ore 20.30 alle ore 22.30; sabato e domenica 13-14 marzo dalle ore 9.30 alle ore 13.30 e dalle ore 15.00 alle ore 19.00. **Per info e prenotazioni Barbara Lombardo 339 34.05.551 o Devagni 328 1091897.**

Mercoledì 10 alle 20.30 – “**Meditazione Tantrica**” con Yogesh

“Senza meditazione l'Amore è destinato a fallire” Osho La Meditazione fa sì che un rapporto d'amore diventi consapevole dandoti la possibilità di conoscere te stesso e la capacità di comprendere l'altro. **Ai fini organizzativi per poter bilanciare la presenza di uomini e donne è necessario un cenno di adesione entro lunedì 8.**

Domenica 14 dalle 10.00 alle 18.00 – Percorso di crescita “**AUTOSTIMA come RICERCA DI SÉ**” con Letizia
Prossimi incontri: 11 aprile, 16 maggio, 6 giugno 2010. **Per info e prenotazioni Letizia 333 1290213 o Devagni 328 1091897.**

Mercoledì 17 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.

Da venerdì 19 alle 9.30 a domenica 21 alle 19.00 – Seminario “**Il coraggio di essere**” con Siddho

Spesso pensiamo che il coraggio sia collegato al fare qualcosa, al divenire qualcuno, all'arrivare a qualche meta... Osho ci insegna un'altra forma di coraggio, quando siamo in grado di lasciare andare qualcosa, quando sentiamo rilassamento nel permettere che la verità più profonda, nascosta da idee, ideali, condizionamenti, maschere venga alla luce. In questi giorni scopriremo insieme le dinamiche interiori che ci tengono “separati” dalla nostra sorgente naturale, dalla fiducia in ciò che è, dalla nostra creatività. **Siddho Marchesi**, ha una laurea in scienze psicologiche e sociali. Prosegue la sua formazione in Ipnosi Ericksniana, Star Sapphire Energywork. E' specializzata in Costellazioni Familiari - sistemiche e conduce workshop e training in queste discipline da molti anni in Italia Europa e India. Nel 1978 incontra Osho e comincia a sperimentare la meditazione come approccio alla vita e al lavoro. E' co-fondatrice di un centro di meditazione a Milano chiamato O.Tao. **È richiesta prenotazione.**

Martedì 23 alle 20.30 – “**Meditazione guidata sul cuore e scambio Reiki**” con Unmukta

Mercoledì 24 alle 20.30 – Meditazione guidata “**Uomini una nuova visione**” con Dinesh

Venerdì 26 dalle 20.00 alle 22.30 – “**AUM Meditation**” con Sylvia, e Dinesh

La “AUM MEDITATION” è stata creata e introdotta in Europa da Veeresh nel 1976, dopo una sua visita a Poona (India) dal maestro illuminato OSHO. 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. 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. La AUM Meditation è guidata solamente da insegnanti certificati che sono stati iniziati dallo stesso Veeresh. **E' richiesta prenotazione.**

Sabato 27 dalle 10.00 alle 18.00 – Percorso di crescita attraverso le Costellazioni Familiari **“Le Radici dell'Amore”** con Letizia Renzulli

Sull'onda della costellazione familiare di Bert Hellinger, ci si propone in 3 incontri di alleggerire i blocchi e sperimentare le potenzialità correlate ai destini familiari. Come in un grande albero genealogico il lavoro di gruppo consente di recuperare l'armonia e la fluidità dell'amore che scorre in ogni relazione imparando a superare i muri di incomprensione. Prossimi incontro: domenica 25 aprile. **Per info e prenotazioni Letizia 333 1290213 o Devagni 328 1091897.**

Sabato 27 e Domenica 28 – Training **“Trasformare la vita”** con Unmukta

Domenica 28 dalle 8.00 alle 19.00 – **Campo di meditazione** con Pavitar e Dinesh

Oltre la Dinamica, la meditazione guidata, la Kundalini e l'Osho Evening Meditation le altre tre meditazioni del campo verranno date a breve con mail a parte. **E' richiesta prenotazione.**

Sessioni individuali

- ▶ **Dal 16 al 31 marzo “Terapia energetica e channeling”** con Unmukta - per prenotazioni 333 1821388
- ▶ **“Gestalt, Counselling, Terapie Corporee, Costellazioni Familiari”** con Netra - per prenotazioni 338 9236927
- ▶ **“Massaggio riarmonizzante”** con Pavitar - per prenotazioni 347 6377397
- ▶ **“Massaggio Viscerale”** con Claudia Conte- per prenotazioni 347 1943413
- ▶ **“Riequilibrio energetico con il sistema Aura-Soma”** con Barbara Lombardo - per prenotazioni 339 3405551
- ▶ **“Star Sapphyre”** 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 Sapphyre è una tecnica meditativa per conoscere meglio il nostro maschile e femminile interiori e la loro relazione. La formazione per i facilitatori delle sessioni si svolge in due anni in ritiri condotti da Sagarprya e Siddho. Alla fine del primo anno i partecipanti sono invitati a tenere sessioni, senza compenso economico, come parte integrante del training. In questo contesto Ajeya (Paolo Silvestrini) è felice di mettersi a disposizione di quanti vogliono fare questa intensa e preziosa esperienza. **Per la sessione** (della durata di circa due ore) **è richiesto un contributo di 15 euro per il No Mind.**

Anticipazione del mese di APRILE 2010

Da venerdì 19 alle 9.30 a domenica 21 alle 19.00 – Seminario **“Crescere nell'Essenza 1: Creatività ed Iniziativa”** con Bhakta e Amana Oechslin

In questo seminario exploreremo quali sono state le matrici dei nostri primi rapporti sociali, a scuola, con insegnanti e compagni, ed i complessi e sottili legami che abbiamo instaurato nella nostra famiglia di origine.

Ci apriremo alla comprensione di quanto ciò abbia ancora oggi una grande influenza sul nostro modo di relazionarci e sulla nostra capacità di esprimere creatività e passione in quello che facciamo. **Bhakta Oechslin** Discepolo di Osho dal 1976 ha lavorato, meditato e vissuto nelle Comuni di Osho in India e Stati Uniti, per oltre 12 anni. Da allora è impegnato in un percorso di crescita personale e professionale di sviluppo della coscienza individuale. Ha una formazione in Ipnosi Eriksoniana e Counseling della Codipendenza. E' Senior Teacher del Diamond Logos Work - Essenza e Psicologia dell'Ego, sviluppato Da Faisal Muquaddam, che segue dal 1998. Integrando la conoscenza della psicologia con la pratica della consapevolezza e della meditazione, ha sviluppato il metodo di lavoro espresso in InSight. Dal 1992, conduce gruppi, pratica Counseling della Relazione ed offre seminari sulla Codipendenza, Essenza e Psicologia dell'Ego in Europa ed in Asia. **Amana Sposito Oechslin** Ha una formazione ed esperienza professionale decennale in Progettazione e Coordinamento di Interventi Formativi. Discepolo di Osho dal 1992, si è formata in India ed in Europa in Tecniche Psico-corporee e Codipendenza. Ha integrato la sua formazione con il Lavoro sull'Essenza del Diamond Logos Teaching con Faisal Muquaddam. Segue attualmente la formazione in Counseling Relazionale Sistemico a Milano presso il Centro Studi Piazza. Lavora come Counselor Olistico e conduce seminari esperienziali di Respiro, Codipendenza e Sistemica Relazionale. Dal 2002 è Coordinatrice didattica di Olos - Accademia per le Arti della Salute e Consapevolezza, che forma Operatori Olistici e Naturopati. A settembre **Crescere nell'Essenza 2: Autonomia e Fiducia.**

Per ulteriori informazioni consultare il sito www.nomind.it oppure chiamare

Devagni 328 1091897 o la Segreteria del Centro dalle 16.30 alle 20.00

al 081 668628 o 333 4361537

Corsi ospitati dalla nostra struttura

- ▶ Corso di **“Danza Orientale”** condotto da Samara (Clara Squadra), **tutti i lunedì dalle 19.00 alle 20.30 e tutti i mercoledì dalle 16.00 alle 17.30.** Per maggiori informazioni contattare l'insegnante al 338 3288148 anche per richiedere una lezione di prova.
- ▶ Corso di **“Yoga Ratna - Il gioiello dello Yoga”** condotto da Tullia Origo, **tutti i giovedì dalle 18.30 alle 20.00.** Per maggiori informazioni contattare l'insegnante al 339 1096686, e-mail: i.armonia@alice.it anche per richiedere una lezione di prova.
- ▶ Corso di **“The Light of Life Longevity Energetics”** condotto da Devalok (Andrea Correale) e Udita (Giulia De Falco) **tutti i giovedì dalle 20.30 alle 22.00.** Per maggiori informazioni contattare 339 2081852 – 335 5242408, anche per richiedere una lezione di prova.