



CENTRO
IL MELOGRANO
PSICOLOGIA E SERVIZI ALLA PERSONA

Ciclo Re-balance

La forza dell'equilibrio tra opposti

Ciclo di Meditazioni e yoga nidra
con campane tibetane

QUANDO

Sabato h. 11.00-12.30
1° incontro: 24 ottobre 2026
2° incontro: 28 novembre 2026
3°-7° incontro: tbd

DOVE

CENTRO IL MELOGRANO 2° sede
Via Ernesto Moneta - Vimercate (MB)
<https://www.centroilmelograno.it/>

CHI, COME

Il ciclo si rivolge da un minimo di 3 e un massimo di 10 iscritti, tra i quali anche minori a partire dai 9 anni capaci di stare in una pratica statica e meditativa

PREPARAZIONE: Idratazione, ultimo pasto leggero a non meno di 1 ora della pratica, tappetino personale, abbigliamento comodo, no collant, copertina per il rilassamento.

PRENOTAZIONE

Per info e iscrizione scrivere a:
benesserea@centroilmelograno.it
whatsapp 348.6709.275

a cura di: Elena De Donato
Filosofia, Psicopedagogia,
Insegnante e formatrice Yoga 0-90,
Yoga nascita, cesareo e pre-
maturità, Special needs, Trauma
informed, High sensitivity Yoga®,
Odaka yoga disturbi alimentari

Ciclo Re-balance

La forza dell'equilibrio tra opposti

Ciclo di Meditazioni e yoga nidra con campane tibetane

Viaggio di resilienza emotiva per scoprire la capacità di superare, e integrare gli opposti presenti dentro di noi ritrovando il nostro equilibrio, nel chakra Anahata. Un percorso evocativo di compensazione, attraverso le caratteristiche proprie del quarto chakra: organo di senso, organo di azione, iantra, colore, numero, forma, elemento. Il corso si svolge in 7 incontri ai quali è possibile partecipare singolarmente il sabato dalle ore 11.00 alle ore 12.30 (min. 5, max 10 partecipanti).

PROGRAMMA

- 1° incontro

La forza del cuore: l'amore incondizionato



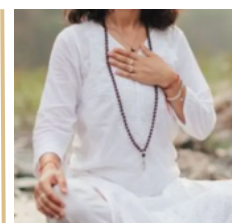
- 2° incontro

Il coraggio di sentire, per tornare ad esistere



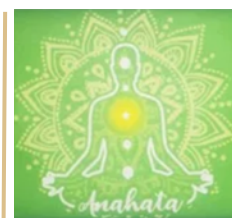
- 3° incontro

Impronta energetica dell'aria: il simbolo



- 4° incontro

Il superamento degli opposti: la sintesi



- 5° incontro

L'espansione: lo iantra Anahata

- 6° incontro

Avvolti nel verde: colore dell'equilibrio



- 7° incontro

La forma dell'integrazione: stella inscritta e il numero 12



CENTRO
IL MELOGRANO
PSICOLOGIA E SERVIZI ALLA PERSONA