



CENTRO
IL MELOGRANO
PSICOLOGIA E SERVIZI ALLA PERSONA

Ciclo Re-empowerment La forza del centro

Ciclo di Meditazioni e yoga nidra
con campane tibetane

QUANDO

Al mattino h. 11.00-12.30

Un sabato al mese da settembre 2025

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-empowerment Fluendo come l'onda dell'acqua

Ciclo di Meditazioni e yoga nidra con campane tibetane

Viaggio di potenziamento emotivo alla scoperta delle insospettabili forze interiori presenti dentro di noi a cui possiamo tornare ad attingere quando ritroviamo il nostro centro, nel chakra Maniphura. Un percorso evocativo di disvelamento, attraverso le caratteristiche proprie del terzo chackra: 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 Kintzugy: il potere delle cicatrici



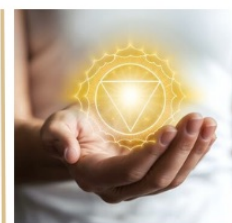
- 2° incontro

Il coraggio dell'integrità, per tornare ad esistere



- 3° incontro

Impronta energetica del fuoco: la concentrazione



- 4° incontro

Trovare il filo che lega: la potenza dell'Uno



- 5° incontro

La focalizzazione: lo iantra Manipura

- 6° incontro

Avvolti nel rosso: colore della passione



- 7° incontro

La forma dell'integrità: triangolo inscritto e il numero 10

