

## LE DIMENSIONI DEL SENTIRE

*un seminario di meditazione in movimento  
sabato 23 gennaio 2010 – dalle 16 alle 19  
presso LE VIBRAZIONI - Lignano*



Calmando la mente e ascoltando profondamente dentro il tuo corpo vieni in contatto con un movimento che è espressione diretta della tua essenza. Questo movimento lo chiamiamo AUTENTICO perché non è pensato o preconstituito, ma è già dentro di te e semplicemente cerca espressione piena.

Il movimento parte dalla consapevolezza del corpo, dai suoi impulsi interni, dal proprio mondo emotivo. Attraverso il silenzio e gli occhi chiusi creiamo lo spazio e le condizioni affinché esso possa rendersi manifesto.

## LE DIMENSIONI DEL SENTIRE - UDINE

*un seminario di meditazione in movimento  
sabato 30 gennaio 2010 – dalle 16 alle 19  
Via Brenari 10*

***E' obbligatoria la prenotazione una settimana prima dell'evento!***