



**IL CUORE CHE VEDE:
STARE, SENTIRE, SCEGLIERE**
OPPORTUNITÀ E STRUMENTI DI CONSAPEVOLEZZA

Venerdì

17.00 Arrivo e sistemazione

18.00 Introduzione – Essere consapevoli delle emozioni nel corpo

19.30 Cena

21.00 – 21.30 Meditazione di consapevolezza

Sabato

- 7.00** Sveglia
- 7.30 – 8.00** Meditazione Zen
- 8.30 – 9.00** Colazione in consapevolezza
- 10.00 – 12.00** Self Compassion: dove non controlli respiri
- 13.00** Pranzo in consapevolezza
- 15.00 – 16.30** Insegnamenti: non per stare meglio, fidarsi del processo – Essere tempo
- 16.30 – 17.00** Pausa tè
- 17.00 – 18.30** Insegnamenti koan: unita'
- 19.30** Cena
- 21.00 – 21.30** Meditazione Zen



Domenica

- 7.00** Sveglia
- 7.30 – 8.00** Meditazione guidata
- 8.00 – 9.30** Colazione in consapevolezza
- 10.00 – 12.00** Il nostro potere curativo – saper sentire da dove nasce il sì o il no
- 13.00** Pranzo in consapevolezza
- 14.30** Condivisione finale