



AMHRAN DUIT

SPAZIO E TEMPO PER SPIRITO, ARTE, CULTURA, NATURA, CREATIVITA'

MEDITAZIONI e CREATIVITA'

Serate di meditazioni e attività creative espressive

Questi incontri sono creati con il desiderio di offrire uno spazio in cui prendersi un po' di tempo per sé, per fermarsi ad ascoltarsi, per entrare in contatto con se stessi, con il proprio corpo, il proprio sentire.

Le serate intendono diventare un luogo in cui è possibile compiere un percorso di

crescita, di conoscenza e di comunicazione di sé, sia mediante la pratica meditativa, con meditazioni guidate e visualizzazioni, che attraverso l'attivazione del processo creativo e l'uso dei materiali artistici.

Meditare e seguire il respiro aiuta a pulire la mente e rilassarsi, portando la propria consapevolezza nel momento presente. La piena consapevolezza di corpo, pensieri, emozioni e bisogni è la base per una vita equilibrata ed armoniosa.

L'arte è espressione e comunicazione dell'emozione, è un modo per entrare in contatto con le emozioni ed esprimersi attraverso le immagini e le opere artistiche.

Il filo conduttore degli incontri sono i 7 chakra. Ogni serata sarà dedicata ad uno di essi ma la frequenza rimane libera ed è possibile la partecipazione a qualsiasi incontro.

LA PARTECIPAZIONE E' APERTA AI SOCI (tesseramento 10 €)

Condotto da

ILARIA VIGNOTTO

Educatrice professionale
Esperta in tecniche espressive

**CEVA (CN)
Via Filatoio 5**

349 0953858

ilaria.vignotto@live.com

8 incontri i LUNEDI'

dalle ore 18.30 alle ore 20.30

17 Settembre 2018

1 Ottobre 2018

15 Ottobre 2018

22 Ottobre 2018

5 Novembre 2018

19 Novembre 2018

3 Dicembre 2018

17 Dicembre 2018

ASSOCIAZIONE AMHRAN DUIT - SPAZIO E TEMPO PER SPIRITO ARTE CULTURA NATURA CREATIVITA'

VIA CESARE BATTISTI 57 - FRAZ. PIANCHIOSSO - PRIOLA (CN)

info@amhranduit.it