Il tempo del mio esSÉre

IL TEMPO PER MEDITARE

CAMMINATE MEDITATIVE PER L'AUTO-ASCOLTO E IL RINNOVAMENTO INTERIORE

SABATO 14 NOVEMBRE 2020

MONTE QUARIN, CORMONS

Continuiamo a esplorare le difese, il nostro "pronto soccorso psichico". (PARTE II)

Ritrovo: ore 9:45 a Cormons, presso il posteggio in Via Francesco di Manzano - GPS N 45.96038 E 13.47132

Prosegue il percorso esplorativo sulle difese introdotto sul Forte Miaron: andremo quindi a scoprire altri cinque meccanismi inconsci che intervengono nel modulare la nostra condotta, in termini di approccio ed evitamento al mondo circostante.

Cos'è la barriera difensiva? *È l'insieme delle difese arcaiche che la nostra mente ha costruito nel tempo per preservarci dai potenziali "pericoli" ambientali che avrebbero potuto e che ancora potrebbero minare il nostro equilibrio psichico.*

Perché la scelta del monte Quarin? *La scelta di tale ambientazione risulta meno intuitiva rispetto a quella del forte Miaron; lasciandovi nella "curiosità", scopriremo assieme la simbologia che caratterizza questo luogo e che, come vedremo, si lega al tema delle difese...a riconferma della NON CASUALITÀ dei panorami pensati per le nostre camminate.*

NOTE ORGANIZZATIVE

La camminata meditativa è condotta da: dott.ssa **Tiziana D'Orlando**, psicologa, psicoterapeuta **Durata** stimata: 4:00 h**,** con flessibilità.

Quota di adesione: 10 Euro a persona, minori 5 Euro;

Possibilità di pranzare presso l'Agriturismo "Al confine", **previa prenotazione** all'atto di iscrizione**.**

Prenotazione obbligatoria ai seguenti contatti **kimyna@libero.it** **320 8855085** (tramite SMS)

Si richiede di indossare **abbigliamento e calzature da trekking;** portare **una bottiglietta d'acqua** per sé. In caso di maltempo previsto, l'organizzazione provvederà a rimandare l'evento contattando gli aderenti.