

Il tempo del mio esSÉre

IL TEMPO PER MEDITARE

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



DOMENICA 13 DICEMBRE 2020 COLLI DEL CASTELLO DI FAGAGNA

Oltre le mura difensive: passaggio dal mondo interno al mondo esterno

Ritrovo: ore 9:45 a Fagagna, presso il posteggio sulla **via Germanica** - GPS: 46.11548 13.07868

Terminata la riflessione sulle difese, ci accingiamo a lasciare simbolicamente le “mura difensive” del nostro castello interiore, guidati da un nuovo slancio... Quello stesso slancio che a suo tempo ha condotto il nostro BAMBINO verso l'esplorazione del suo ambiente, quale fucina di apprendimenti importanti per lo sviluppo di risorse.

LA METAFORA DEL CASTELLO.

Luogo di miti e leggende, il castello ci offre un simbolismo unico anche per riflettere su noi stessi, sulla nostra ricchezza attuale e potenziale. Partiamo quindi da “dentro” il castello, il nostro mondo interno, fortificato da mura che costituiscono sia la nostra protezione, sia un limite che ci preclude a nuove esperienze e possibilità.

FUORI DALLE MURA...

Ci attende un mondo da scoprire con lo stesso atteggiamento che ha animato il nostro BAMBINO durante la fase di esplorazione; di esso VOGLIAMO preservare quella naturale spontaneità e curiosità che nel tempo abbiamo forse un po' perduto, per barricarci dentro il castello fortificato che le vicissitudini della vita ci ha imposto di erigere.

NOTE ORGANIZZATIVE:

La camminata meditativa è condotta dalla dott.ssa psicologa, psicoterapeuta **Tiziana D'Orlando** e dalla dott.ssa psicologa, psicoterapeuta in formazione **Arianna Casco**.

Durata stimata: 3:30 ore, con flessibilità. **Quota di adesione:** 15 Euro a persona, minori 5 Euro.

Prenotazione obbligatoria ai seguenti contatti kimyna@libero.it | cel. **320 8855085** (tramite SMS/What's Up)

Possibilità di pranzo in trattoria a Fagagna a camminata finita - richiesta prenotazione.

Si richiede di indossare **abbigliamento e calzature sportivi**; portare **mascherina** e **bottiglietta d'acqua** per sé.