

NEI DAN SCHOOL
heartmind *lab*

**Meditazione:
Una Pratica di Vita
per il Benessere Integrale**

**Quattro giornate
per esplorare
le profondità dell'essere**

M° Flavio Daniele | Nei Dan School

3 DICEMBRE 2023
4 FEBBRAIO 2024
7 MARZO 2024
26 MAGGIO 2024

Associazione IL VOLO
Via Ventura 7
San Lorenzo - Monte San Pietro
Bologna
Orari: 10-12.30 / 14.30-17



Scopri il Potere della Meditazione

Immersi nella tranquillità delle colline bolognesi, ci dedicheremo alla scoperta e alla pratica, con la natura come nostra testimone.

La vera meditazione richiede un coinvolgimento completo di corpo, mente ed energia.



Un Cammino di Conoscenza

Questo non è un viaggio che
promette risultati immediati
o facili soluzioni.

È un invito a intraprendere
un cammino onesto verso
la consapevolezza, con
l'accompagnamento di chi ha
percorso queste strade e può
guidarti attraverso esperienze
e conoscenze autentiche.

The image shows two hands clasped together in a traditional Taoist gesture. The hand on the left is wearing a white robe with white ties, and the hand on the right is wearing a yellow robe with yellow ties. The background is a dark, solid color. The text is overlaid on the right side of the image.

Il Percorso

Attraverso pratiche come la Visualizzazione Creativa e il Movimento Creativo, avrai la possibilità di liberare il potenziale trattenuto nelle tensioni psicofisiche e nelle immagini mentali.

La Consapevolezza del Cuore e l'Alchimia Energetica Taoista saranno le chiavi per approfondire la tua connessione interiore e scoprire nuove dimensioni del sé.

1° giornata domenica 3 dicembre 2023

10/10.30 *presentazione corso*

10.30/11 **Aspetti teorici dell'arte della visualizzazione: i canali sensoriali**

11/11.45 **La visualizzazione dei 7 colori dell'arcobaleno.**

Con questa meditazione si lega la frequenza vibratoria dei colori ai 7 stati interiori basilari (rilassamento fisico – rilassamento emozionale – rilassamento mentale – sentimenti d'amore – sensazioni di libertà e pace – aspirazioni dell'io – aspirazioni spirituali)

11.45/12 *pausa*

12 12.30 **Esercizi di respirazione e camminata consapevole**

12.30/ 14.30 *pausa pranzo*

14.30/15.15 **La struttura del cervello e i tre linguaggi del cambiamento**

15.15/16 **La visualizzazione dei 7 raggi**

Con questa meditazione si approfondisce il contatto con il proprio corpo e le energie sottili dei chakra per mezzo della respirazione

16/16.15 *pausa*

16.15/17 **Movimento consapevole. Esercizi di energetica taoista**

2° giornata

domenica 4 febbraio 24

10/10.45 Dialogo: i segreti della mente

Processi mentali in relazione alle proprietà dei due emisferi cerebrali

10.45/11.30 Meditazione degli elementi e i 7 stati di coscienza della nostra dimensione interiore

(terra/ sopravvivenza, acqua/sessualità, fuoco/potere e affermazione personale, aria/amore ed emozioni, suono/comunicazione e creatività, luce/intuizione e immaginazione, pensiero/conoscenza e comprensione)

11.30/11.45 *pausa*

11.45 12.30 Movimento consapevole. Esercizi di energetica taoista

12.30/14.30 *pausa pranzo*

14.30/15.15 Dialogo: i tre livelli di linguaggio

(mentale, emozionale, istintivo) e il potere trasformativo della parola

15.15/16.15 Meditazione degli elementi.

I 7 stati di coscienza e le 21 parole chiave della trasformazione

16/16.15 *pausa*

16.15/17 Movimento consapevole. Esercizi di energetica taoista

3° giornata domenica 7 marzo 24

10/10.45 Dialogo: il Cuore senziente

10.45/11.30 Meditazione Mente Cuore

Un ponte tra la consapevolezza mentale e l'intelligenza emotiva del cuore per raggiungere uno stato di coerenza e pace interiore.

11.30/11.45 *pausa*

11.45 12.30 Movimento consapevole. Esercizi di energetica taoista

12.30/14.30 *pausa pranzo*

14.30/15.15 Dialogo: il corpo alchemico e la metamorfosi dell'anima

15.15/16 Meditazione: Incontro con la guida spirituale

Un viaggio introspettivo per connetterci con la nostra guida interiore, scoprendo intuizioni profonde e orientamenti spirituali che risiedono nel nostro io più autentico.

16/16.15 *pausa*

16.15/17 Movimento consapevole. Esercizi di energetica taoista

4° giornata

domenica 26 maggio 24

10/10.45 Dialogo: alchimia e meditazione

10.45/11.30 Meditazione alchemica sulla energia degli organi

Esploreremo tecniche di concentrazione e visualizzazione per connetterci con l'energia vitale dei singoli organi, mirando a ottimizzare il loro funzionamento e a promuovere l'equilibrio energetico generale del corpo.

11.30/11.45 *pausa*

11.45 12.30 Movimento consapevole. Esercizi di energetica taoista

12.30/14.30 *pausa pranzo*

14.30/15.15 Dialogo: il cuore e la respirazione alchemica

15.15/16 Meditazione sulla respirazione alchemica

Ci dedicheremo a tecniche meditative che integrano la respirazione consapevole con i principi dell'alchimia, per trasformare e rinnovare il nostro flusso energetico, per un livello superiore di salute e consapevolezza.

16/17 Considerazioni finali sul percorso

INFO ISCRIZIONI

Quota di partecipazione 500,00 €
entro il 28/11/23 tramite acconto di € 100 c/c postale
n°16518425

intestato a NEI DAN School ASD
Via De' Coltelli 21 - 40124 BOLOGNA
o su Banco Posta IBAN: IT86K0760102400000016518425

Seconda quota: 200,00 € entro il primo appuntamento
Terza quota: 200,00 € entro il secondo appuntamento

Causale:
Corso Meditazione. Una Pratica di Vita
per il Benessere Integrale

Info: Cell. 340 87 15 702
neidanschool@gmail.com

