

Il tempo del mio esSÉre

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



SABATO 13 FEBBRAIO 2021

ALLE SORGENTI DEL LIVENZA

Alla ricerca della “maschera invisibile”

Iniziamo a esplorare il nostro profilo caratteriale meditando attraverso l'Enneagramma (PARTE I)

Durante l'ultimo incontro a Fagagna abbiamo provato ad allentare simbolicamente le difese psichiche per esplorare il mondo esterno. Tuttavia, nella realtà concreta, agiscono su di noi diversi filtri responsabili di una visione limitata del mondo: il carattere rappresenta un'altra potente barriera in cui si collocano le stesse difese e che guida il nostro comportamento sotto-forma di schemi di approccio o evitamento del contatto. Inizieremo quindi a esplorare le nostre “maschere invisibili”, i modi con cui ci rapportiamo al mondo, determinati dalla nostra storia personale e dal nostro corredo genetico di base.

Cos'è l'Enneagramma?

L'Enneagramma è una classificazione tipologica dei profili caratteriali, che si presenta come un valido strumento per una conoscenza approfondita di noi stessi e del nostro funzionamento. Nasce in seno alla tradizione orientale Sufi, per poi essere divulgata a inizio '900 dal filosofo Gurdjieff, i cui insegnamenti influenzarono diversi personaggi e movimenti culturali dell'epoca. La psicoterapia della Gestalt ne è un esempio, per l'intensa attività di studio e approfondimento del modello originario.

NOTE ORGANIZZATIVE

Ritrovo: ore 9:30, in Località Santissima (Comune di Polcenigo) - GPS 46.02327 12.47931

La camminata meditativa è condotta dalla dott.ssa psicologa psicoterapeuta **Tiziana D'Orlando**, con l'intervento del dott. **Andrea Caboni** faunista di Wild Roads, esperto ambientale.

Durata: 4 ore, con flessibilità. **Quota di adesione:** 15 Euro a persona.

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

Possibilità di pranzo post-escursione prenotando all'atto d'iscrizione.

Si richiede di indossare **abbigliamento e calzature da trekking**; portare **una bottiglietta d'acqua** per sé. **portare mascherina**. In caso di maltempo l'evento sarà rimandato.