

## *Sulle orme del mio esSÉre*

### **CAMMINATE MEDITATIVE IMMERSE NELLA NATURA DI FORGARIA DEL FRIULI**

#### **BREVE PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA PER L'AUTO-ASCOLTO E IL RINNOVAMENTO INTERIORE**

**La proposta** si articola in un ciclo di 4 “**camminate meditative**”, che ci permetteranno di prendere **contatto** con il nostro **mondo interno** e i nostri bisogni organismici, perlopiù inascoltati nel quotidiano. La natura farà da sfondo agli incontri ma costituirà anche un importante strumento facilitatore del contatto.

#### **SABATO 12 GIUGNO, L'ALTOPIANO DEL MONTE PRAT: “RIPARTO DA ME: MEDITAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA E FUNZIONI DI CONTATTO”.**

Ritrovo: ore 9:45 presso la sede dell'albergo diffuso sul Monte Prat, Forgaria; durata 3 h.

La meditazione rappresenta un importante strumento di consapevolezza, in grado di trasmetterci messaggi importanti su come stiamo momento per momento e sul nostro modo di essere nel mondo. Proprio in quanto la società ci impone ritmi frenetici, guidati da meccaniche routine, impariamo a meditare per riprendere contatto con i nostri bisogni, spesso inascoltati e inespressi.

#### **DOMENICA 20 GIUGNO, LUNGO IL TROI DI MENI VERSO IL CASTELLO DI FLAGOGNA: “SCOPRIRE LA MUSICA DENTRO: DAL SILENZIO INTERIORE AL RISVEGLIO DEL SÉ CREATIVO”.**

Ritrovo: stazione di Flagogna; durata: 4/5h

Meditare significa aprire una finestra sulla nostra interiorità, placando le ruminazioni della mente e adeguando il suo ritmo a quello del respiro. Riusciremo in questo modo a raggiungere uno stato di “indifferenza creativa”, quale condizione privilegiata per recuperare la parte spontanea insita in ognuno di noi, tipica del nostro “IO BAMBINO”, perlopiù sopita col raggiungimento dell'età adulta. Potremmo scoprirci “compositori” di una melodia inedita, capace di rappresentare lo sfondo sonoro del nostro percorso esistenziale.

#### **MERCOLEDÌ 7 LUGLIO, ANELLO DEL LAGO DI CORNINO: “RITORNO ALLE ORIGINI, SPAZIO SICURO E CURA DI SÉ.”**

Ritrovo: Stazione ferroviaria di Cornino; durata: 3h

Nella vita siamo portati a ricoprire un ruolo definito, cui corrisponde un copione che molto diligentemente recitiamo sul palcoscenico immaginario della nostra

quotidianità. Tale ruolo prende la forma di una maschera, con la quale ci presentiamo al mondo e che nasconde, mirabilmente, la parte più autentica di noi stessi. Riprendiamo contatto con quella parte, riscoprendo un posto in cui ci sentiamo liberi di esprimerci senza i condizionamenti ambientali inibitori della spontaneità.

**MERCOLEDÌ 14 LUGLIO, CAMMINATA MEDITATIVA LUNGO IL GRETO DEL TAGLIAMENTO: "NUTRIRE IL SÉ: RIPOSO, NATURA E FOCALIZZAZIONE INTERNA."**

Ritrovo: Presso il greto del Tagliamento, imboccando la stradina a partire dal ponte; Durata: 3h

La nostra quotidianità è scandita **perlopiù** da pensieri legati al presente, memorie del passato, preoccupazioni rivolte al futuro, capaci di generare uno stato interno di tensione, nonché dispendio energetico costante. Impariamo a "lasciar andare" tali pensieri per creare spazio interno, riscoprendo quella dimensione di leggerezza foriera di nuove energie e nuovi slanci.

Le attività sono condotte da:

dott.ssa **Tiziana D'Orlando**, psicologa, psicoterapeuta della Gestalt

**Quote di adesione:** 10 Euro a incontro

Prenotazione obbligatoria, indicando nome, cognome, recapito.

Contatti: [kimyna@libero.it](mailto:kimyna@libero.it) cell. **320-8855085** (preferibilmente tramite Sms o WhatsApp)

Si richiede di indossare **calzature da trekking** e di portare un **asciugamano**, **penna** per scrivere e una **bottiglietta d'acqua** per sé.

La partecipazione alle attività è sotto la responsabilità propria di ogni aderente.