

# GLI INCONTRI OPEN FREE

di



\*\* Incontri **MENSILI** \*\* Incontri **SETTIMANALI** \*\*

*Reiki, Meditazione & AntiStress al Vomero*



## "Domeniche Open Free NoStop"



• Da Settembre 2008 a Maggio 2009:

\* **9 Incontri Domenicali Full Immersion** dalle 10,00 alle 19,30 con una *Pausa Pranzo* di 2 ore in cui è possibile - per chi lo volesse - consumare un frugale pasto in comune.

I 9 Incontri sono previsti per l' **Ultima Domenica di ciascun mese** con prenotazione entro la settimana precedente.

Ogni Incontro

- è **"OPEN"**: totalmente *Aperto a Tutti* previo prenotazione telefonica o per e-mail (*indispensabile indicare un proprio recapito telefonico di rete fissa*).
- è **"FREE"**: totalmente *Libero*, ovvero *Gratuito e NoStop* dalle 10,00 alle 19,30. Si può partecipare anche solo a parti dell'intero Evento, con la libertà di adattare i tempi di partecipazione alle proprie esigenze.

Unica limitazione:

Non è consentito aggiungersi al gruppo nei tempi dedicati alla Meditazione (ore 11,45/12,15 & 17,45-18,15)

Gli Incontri sono articolati tra mattina e pomeriggio secondo uno stesso schema di processo-itinerario: Introduzione al REIKI, alla Meditazione guidata, a varie tecniche antistress ed al refremiting

- 10,15/10,45: **Presentazioni** tra i partecipanti e **Nozioni di Base** per chi si avvicina per la prima volta all'esperienza del Reiki, della Meditazione, degli esercizi di Movimento Armonico Antistress
- 10,45/11,30: **Movimento Musicale di Dinamizzazione Energetica**
  - 11,30/11,45: *Coffee Break*
- 11,45/12,15: **Meditazione Guidata**
- 12,15/12,45: **Esercizi di Radicamento ed Antistress**
- 12,45/14,00: **REIKI** (*scambio tra i partecipanti operatori Reiki & trattamenti per i neofiti*)
  - 14,00/16,00: *Pausa Pranzo*
- 16,00/17,45: **Condivisione emozionale** dell'esperienza della mattinata - Introduzione alle Tecniche Antistress e di Refremiting – Movimento di **Dinamizzazione Energetica**
- 17,45/18,15: **Meditazione Guidata**
- 18,15/19,30: **REIKI** breve & ... **Condivisione finale**

Scopi principali degli Incontri "Open Free" sono quelli di:

- divulgare la consapevolezza della necessità di mantenere un' **Armonia Globale** tra il nostro Essere ed il nostro Essere nell' intero Universo,
  - ampliare la consapevolezza dei propri talenti e dei propri confini
  - ampliare e migliorare le proprie capacità relazionali
- con l' obiettivo finale di imparare a fronteggiare più facilmente gli eventi stressanti e destabilizzanti del quotidiano per raggiungere e mantenere uno stato di **Benessere Globale**.

\*\*\*\*\* ed inoltre \*\*\*\*\*  
**REIKI Free :**

*Ogni Mercoledì pomeriggio ... dalle 5 alle 8 !*

→ 07/09

