

*LA VIA DI CASA*  
*Cooperativa Sociale ONLUS*  
*propone*  
*Massaggio Sacro & Mindfulness*  
**Mass&Mind**  
*Ritualità e pienezza*

L'arte del *Massaggio Sacro* e le tecniche di *Mindfulness*  
unite in un nuovo orizzonte di benessere psicofisico e spirituale

*conduce*  
**Eleonora Zanzi**  
24/25 Settembre, 15/16 Ottobre, 19/20 Novembre,  
dalle 9.30 di sabato alle 18.30 circa di domenica

*presso*  
**LA VIA DI CASA**  
**Via Cascina Ciabattino, 3**  
**21029 Cimbro di Vergiate - VA**

*Il massaggio tradizionale della valle del Kashmir, assimilato al Tantra Yoga – Yoga del Tocco – e la mindfulness s'incontrano e attualizzano felicemente nel rituale del "Massaggio Sacro", metodologia ideata da Monica Antonioli, che ha l'obiettivo di soddisfare le esigenze di armonizzazione fra benessere corporeo e sviluppo psico-spirituale degli uomini e delle donne del nostro tempo. Vivere con intensità il "qui ed ora" percependo la ricca bellezza della realtà lasciandosi avvolgere dalla pienezza di vita di ogni istante. La contemplazione della natura Divina dell'essere umano e l'adorazione del corpo attraverso l'ascolto intimo e silenzioso, la purezza interiore, l'azione che viene dal Cuore, la consapevolezza della "Sacralità del corpo"...E' l'incontro tra l'individuo che onora il corpo e comprende la propria anima celebrando i sensi e le diverse manifestazioni multiforme della vita. Il corpo diventa un tempio, un veicolo per raggiungere la spiritualità, trasformandosi in un'emanazione divina che conduce alla comunione con l'universo e con tutti i suoi processi fisici e biologici, diventa strumento attraverso il quale operano le forze cosmiche. Quando la vera natura viene rivelata, anche il più insignificante momento acquista un'estrema bellezza che scuote la mente. Così la vita torna ad essere un'esperienza intensa.*

***Mindfulness*** è la traduzione in inglese della parola *Sati* che, in lingua Pali, significa "attenzione consapevole" o "attenzione nuda". Essa è pura tecnologia spirituale, studiata e praticata da oltre 2500 anni in seno al *buddismo therava* dove viene utilizzata sia in ambito monastico che laico come base per la meditazione e come vera e propria educazione mentale finalizzata a fare un'esperienza del mondo completamente nuova. Negli ultimi 30 anni, grazie alle ricerche di Jon Kabat-Zinn, essa viene applicata con grande efficacia in ambito psicoterapeutico e riabilitativo.

***Il Massaggio Sacro*** è un percorso di crescita spirituale ideato da Monica Antonioli sulla base del **Massaggio Kashmiro** tradizionale e delle sue applicazioni simboliche e archetipiche, nella ritualità del Tantrismo Kashmiro Shivaite. ha come finalità l'azione di toccare il corpo dell'Altro nella presenza totale di Sé, adorandolo come manifestazione suprema del Divino, trascendendone forma, genere, identità, permette di accedere a livelli di consapevolezza profondissima e di benessere di rara intensità.

Verranno proposti **3 seminari esperienziali** arricchiti da una *gestalt* dove la pratica delle tecniche di ***Mindfulness*** renderanno possibile l'esperienza più autentica del Massaggio Sacro e dove la ritualità del **Massaggio Sacro** veicolerà l'esperienza profonda della Mindfulness. Il tutto per incontrare, ritrovare o rendere stabile, l'esperienza della **Pienezza** del corpo-spirito e della delicata, poetica armonia data da una particolare qualità dell' **incontro con l'Umano**.

***Il numero di partecipanti è limitato.***

***La partecipazione al primo seminario è vincolante per la prosecuzione del percorso.***

**Per ulteriori informazioni: [info@laviadicasa.org](mailto:info@laviadicasa.org) – cell. 3406134820.**