



Massaggio Sacro & Mindfulness

Mass & Mind

Il Senso della Pienezza

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

conduce : **Eleonora Zanzi**

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 Shivaita. Nel **Tantra Yoga** ritroviamo le stesse pratiche nello **Yoga del tocco** che 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. Al tempo stesso, nel Massaggio Sacro, si propone di mantenere un'eguale presenza totale a Sé nel momento del ricevere il tocco il che permette di accedere a livelli di consapevolezza profondissima e di benessere di rara intensità.

*Verranno proposti 4 seminari esperienziali arricchiti da una raffinata cornice teorico-culturale che conterrà una gestalt dove la pratica delle tecniche di Mindfulness renderanno possibile l'esperienza più autentica del **Massaggio Sacro** e dove la pratica 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.*

20/21 Febbraio 2016

19/20 Marzo 2016

9/10 Aprile 2016

14/15 Maggio 2016

dalle 9.30 di sabato alle
18.30 circa di domenica

presso:

LA VIA DI CASA

Via Cascina Ciabattino, 3
Cimbro di Vergiate - VA

Il numero di partecipanti
è limitato.

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

Per ulteriori informazioni: email: info@laviadicasa.org
cellulare 3382287105