


RITIRO DI MEDITAZIONE ATTIVA

Spegni la mente e rilassati nel *Cuore Adesso*

Un'esperienza profonda basata sul metodo registrato Bodhi Vipal®. Rompi gli schemi della routine quotidiana, ritrova la connessione spirituale e rinasci nel silenzio rigenerante della natura.

 QUANDO
4 - 5 Luglio

 DOVE
Zorba il Buddha (AT)

Le Pratiche Chiave



Meditazioni Attive

Tecniche energetiche, catartiche e rilassanti ideate per calmare il flusso continuo dei pensieri e riattivare il sentire del centro cardiaco.



Shinrin-Yoku

Bagnati della magica energia della foresta. Pratiche di ascolto profondo dei suoni naturali e camminate a piedi nudi per riequilibrarti.



Riti Sciamanici

Un profondo cerchio di purificazione intorno al fuoco sacro con strumenti tribali ed erbe curative per sciogliere i blocchi energetici.

Image Sources



https://images.stockcake.com/public/1/7/f/17ff0e95-7146-4b06-8aeb-4fbf03292719_large/sunlit-forest-meditation-stockcake.jpg

Source: stockcake.com