I Quattro Elementi

Dalla teoria alla pratica

Due appuntamenti da 60 minuti · 80 € a persona

Esploriamo Terra, Acqua, Aria e Fuoco attraverso quattro esercizi e scegliamo una pratica da ripetere a casa.

Cosa preparare. Quaderno, penna, un bicchiere d’acqua e un sasso o un pezzo di legno.

Primo incontro · 60 minuti

Il significato dei quattro elementi

0–10 min	Partiamo dall’elemento che ti incuriosisce e dalla prima immagine che gli associ.
10–30 min	Presentiamo come usiamo i quattro elementi nelle nostre pratiche: sostegno, movimento, respiro e direzione.
30–45 min	Guidiamo una prima pratica sulla Terra: sentiamo i piedi, gli appoggi e il peso e la consistenza dell’oggetto.
45–60 min	Rileggiamo le osservazioni distinguendo il dettaglio percepito dal significato che gli hai dato.

Tra i due incontri

Ripeti l’esercizio degli appoggi in due momenti diversi, per tre minuti ciascuno, e annota che cosa cambia.

Secondo incontro · 60 minuti

Quattro pratiche, una da continuare

0–10 min	Riprendiamo le annotazioni sugli appoggi.
10–38 min	Dedichiamo sette minuti a ogni elemento: sentiamo gli appoggi (Terra), osserviamo l’acqua muoversi e fermarsi (Acqua), seguiamo il respiro spontaneo e i suoni (Aria), scriviamo un gesto a cui dare attenzione (Fuoco).
38–50 min	Rileggiamo le quattro risposte e scegliamo l’esercizio da continuare a partire da un dettaglio emerso.
50–60 min	Prepariamo una traccia personale di cinque minuti e scegliamo quando ripeterla.

Da riprendere a casa

Ripeti la pratica scelta e annota che cosa hai osservato e quale domanda ti è rimasta.

Come proseguiamo in presenza

Il Respiro del Bosco

Riprendiamo i quattro elementi attraverso il cammino, le soste e le meditazioni nella natura.

Informazioni e iscrizioni

segreteria@sirpnazionale.org · +39 333 806 1989
www.sirpnazionale.org