La Voce Interiore

Ascolto di sé e meditazione guidata

Due appuntamenti da 60 minuti · 80 € a persona

Costruiamo una pratica personale di dieci minuti per riconoscere sensazioni, pensieri e interpretazioni.

Cosa preparare. Quaderno, penna e una sedia comoda.

Primo incontro · 60 minuti

Impariamo ad ascoltare

0–10 min	Accogliamo le tue domande e scegliamo un momento in cui vorresti ascoltarti con più attenzione.
10–30 min	Distinguiamo sensazione, pensiero e interpretazione con un esempio: «Sento le spalle tese», «Penso alla riunione», «Collego la tensione alla riunione».
30–45 min	Prestiamo attenzione agli appoggi del corpo e ai suoni della stanza. Lasciamo qualche minuto per osservare e scrivere.
45–60 min	Riprendiamo due momenti della pratica e troviamo parole per descrivere ciò che è emerso.

Tra i due incontri

Per tre giorni fermati cinque minuti e annota una sensazione, un pensiero e, se emerge, il significato che gli hai dato.

Secondo incontro · 60 minuti

Costruiamo la tua pratica

0–10 min	Rileggiamo le annotazioni e scegliamo un episodio su cui lavorare.
10–25 min	Ci esercitiamo a spostare l’attenzione da un suono a un appoggio del corpo e a ritornare al punto scelto.
25–45 min	Proviamo la sequenza completa: 2 minuti agli appoggi, 4 al corpo e ai suoni, 2 ai pensieri e 2 alle annotazioni.
45–60 min	Adattiamo posizione, momento e punto di partenza della pratica. Mettiamo per iscritto i passaggi.

Da riprendere a casa

Scegli un momento tranquillo e ripeti la sequenza. Chiudi con una frase su ciò che hai osservato.

Come proseguiamo in presenza

La Voce Interiore nel bosco

Riprendiamo l’ascolto alternando cammino e soste. Osserviamo come cambiano attenzione e sensazioni con il terreno, i suoni e il ritmo del passo.

Informazioni e iscrizioni

segreteria@sirpnazionale.org · +39 333 806 1989

www.sirpnazionale.org