I Tre Mondi

Introduzione allo sciamanesimo e al Mondo di Centro

Due appuntamenti da 60 minuti · 80 € a persona

Introduciamo la mappa dei tre mondi che usiamo nel nostro percorso e facciamo una prima meditazione guidata sul Mondo di Centro.

Cosa preparare. Quaderno, penna e un posto tranquillo per sederti.

Primo incontro · 60 minuti

Conosciamo la mappa

0–10 min	Partiamo dalle tue domande sullo sciamanesimo e da ciò che conosci già.
10–30 min	Presentiamo il Mondo di Sotto, di Centro e di Sopra nella mappa del corso e contestualizziamo i riferimenti utilizzati.
30–45 min	Prepariamo lo spazio, scegliamo un’intenzione semplice e proviamo il rientro tornando ai suoni e agli appoggi. Puoi aprire gli occhi o fermarti quando vuoi.
45–60 min	Ripercorriamo le fasi della pratica e scegliamo un luogo familiare da osservare tra i due incontri.

Tra i due incontri

Osserva un luogo familiare e annota un dettaglio percepito, un’immagine o un ricordo emerso e una domanda da portarci.

Secondo incontro · 60 minuti

Esploriamo il Mondo di Centro

0–10 min	Riprendiamo le tue annotazioni e formuliamo un’intenzione per la meditazione.
10–25 min	Partiamo dagli appoggi e richiamiamo il luogo familiare. Ti lasciamo tempo per osservare ciò che emerge e guidiamo il rientro ai suoni e ai piedi a terra.
25–45 min	Annotiamo l’esperienza distinguendo percezioni della stanza, immagini, ricordi e significati personali.
45–60 min	Raccogliamo le domande e prepariamo una breve traccia di osservazione e rientro.

Da riprendere a casa

Ripeti il breve esercizio di ascolto e rientro e annota ciò che hai osservato.

Come proseguiamo in presenza

Percorso sciamanico di due giorni

Approfondiamo la teoria e dedichiamo una pratica guidata a ciascun mondo, con tempo per il rientro, le annotazioni e il confronto.

Informazioni e iscrizioni

segreteria@sirpnazionale.org · +39 333 806 1989

www.sirpnazionale.org