

AmoMe

Percorso Esperienziale – Livello 1

AmoMe Percorso Esperienziale – Livello 1: conosci te stesso

Il primo step del percorso AmoMe si compone di 5 serate di crescita personale sulla tematica dell'amore verso di sé. In particolare in questa prima parte il percorso è focalizzato sul riconoscere le principali dinamiche interiori che influenzano le proprie scelte e la possibilità di stare bene. Nel corso delle 4 settimane di corso, tra il primo ed il quinto incontro, ogni partecipante riceverà esercizi e tecniche a supporto dello sviluppo della propria consapevolezza interiore e dell'amore verso di sé.

Formazione, esercizi esperienziali, tecniche guidate di consapevolezza e meditazione, momenti di condivisione in coppia ed in gruppo.

Questo percorso, aperto a chiunque voglia sperimentarlo, viene realizzato on line tramite il supporto di video meeting.

Sono necessari alcuni strumenti come: una buona connessione internet, un buon impianto audio (es. cassa da collegare al computer o cuffie stereo senza filo) ed uno spazio abbastanza intimo e ampio per fare movimento, sedersi e sdraiarsi. Una sedia comoda, copertina, cuscino e materassino tipo yoga sono ottime attrezzature per rendere l'esperienza piacevole e confortevole. Fogli e pennarelli o colori a tempera, così come una colla e una forbice possono rendersi altresì necessari in alcune situazioni.

La durata indicative delle serate è di 120 minuti.

