

APPUNTAMENTO CON...

newsletter



Pensare, percepire e vivere in modo olistico per il benessere della mente e del corpo

Subiaco (Roma), 8-9 settembre 2012

Foresteria Monastero benedettino
di Santa Scolastica

Sabato dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 15 alle 19
Domenica dalle 9 alle 13

www.biblioterapia.it



[com/massimilianovarrese](https://www.facebook.com/massimilianovarrese)

Ciao ;-)

se ti piacciono le discipline naturali e vuoi apprendere semplici e primordiali tecniche di contatto con il proprio Sé interiore e vuoi liberare l'anima con semplicità e sorriso, fallo ora! Hai ancora pochi giorni per iscriverti ai seminari di *Pensare, percepire e vivere in modo olistico per il benessere della mente e del corpo*.

La *Conoscenza* del Sé non ha bisogno di conoscenze pregresse tu lasciati andare e al resto ci penserà il tuo spirito e il corpo ti risponderà...

Provalo subito, sabato 28 e domenica 29 luglio con i suoi ideatori: **Rosa Mininno, psicologa e psicoterapeuta e Massimiliano Varrese**.

L'Evento

Due giorni immersi nel verde per lasciarsi andare e tornare bambini e ricordarsi di respirare, di mettere le proprie radici, e risvegliare la coscienza del Sé attraverso la pura consapevolezza del qui e ora.

Con semplici gesti naturali che ci appartengono dalla nascita ritroverai la sensazione di muovere il tuo corpo con coscienza, ponendoti in ascolto, qui e ora. Tornerai ad ascoltare Te stesso e seguire solo ciò che il tuo corpo chiede di fare, solo ciò che davvero desideri fare.

"Perché cercare lontano, qualcosa che si trova solo dentro di te"



Perché partecipare

*Massimiliano Varrese e la dott.ssa Mininno ti insegneranno un semplice e primordiale metodo che farai tuo: **Respiro, Radici, Risveglio.***

- ✓ Ritrovare il giusto **Respiro**: come il bimbo quando dorme
- ✓ L'importanza della centratura energetica: mettere le **Radici**
- ✓ **Risveglio** della coscienza del Sé: Meditazione attiva e risveglio dei centri emozionali o chackra
- ✓ Movimenti corporei e Istinti dinamici: prima e dopo la coscienza del Sé
- ✓ Il potere dell'Intento Istintivo: libero dalle convinzioni
- ✓ Riconoscere e programmare i Segmenti della giornata

- ✓ La circolazione energetica e brevi cenni di Eudinamica

Gli scopi finali

- ✓ Ritrovare la coscienza attiva del proprio corpo, e come materia in cui ci si muove, e come energia in continuo mutamento
- ✓ Si imparerà a sentirsi centrati e radicati a terra usando il respiro come difesa naturale dagli attacchi esterni quotidiani e a mantenere il controllo di se stessi
- ✓ Riprendendo in mano la coscienza del Sé, ascoltandosi, la consapevolezza diverrà pura e le scelte migliori
- ✓ Imparare a scaricare la stanchezza fisico-mentale, ritrovando così più energia da dedicare all'anima e a Sé stessi

- ✓ Fare proprie le tecniche e usarle nel quotidiano come bere acqua

“Quello che prima poteva sembrare una scelta difficile, usando la Consapevolezza del Sé, sembrerà un lontano passaggio.

Cosa faremo?

Sorrideremo al suo ricordo...”

Massimiliano Varrese



Programma generale

- ✓ Il concetto di Salute
- ✓ Il Pensiero, la presenza, la consapevolezza e i livelli di coscienza
- ✓ Meditare, gli effetti accertati sulla salute fisica e mentale
- ✓ Pensieri, percezioni, emozioni, sentimenti negativi e positivi
- ✓ Benessere, consapevolezza, riflessione, la 4° R, il cambiamento
- ✓ La mente libera, l'intelligenza emotiva, il corpo amato
- ✓ Esercitazioni
- ✓ Escursione
- ✓ Visita ai Monasteri di San Benedetto e di Santa Scolastica, luogo nel quale fu stampato il primo libro in Italia nel 1465
- ✓ Scrittura soggettiva di pensieri, riflessioni ed emozioni
- ✓ Lettura e condivisione in gruppo degli elaborati

Tutte le idee che si rivelano di enorme importanza sono sempre idee semplici

Lev Tolstoj



Massimiliano Varrese

È un artista a tutto tondo di nota fama nazionale: attore cantante e ballerino autore di canzoni e scrittore

È Tecnico Operatore di Discipline Naturali con patentino rilasciato dallo C.S.E.N e riconosciuto dal C.O.N.I, specializzato in Eudinamica, una disciplina complementare ideata dalla Dott.ssa A. Gentile, basata sul riequilibrio della circolazione energetica e del potenziale di membrana, secondo i principi della medicina tradizionale cinese

Dott.ssa Rosa Mininno

Psicologo Psicoterapeuta, EMDR, Eye Movement Desensitization And Reprocessing - Desensibilizzazione e Rielaborazione attraverso i movimenti oculari per i traumi e i ricordi traumatici,

fondatrice del primo sito italiano sulla Biblioterapia

Modalità di partecipazione

Scrivere una email, completa di nome, cognome, indirizzo, recapito telefonico, codice fiscale ed eventuale partita IVA, all'indirizzo :

segreteria@biblioterapia.it

tel. 0774 318181 - 339 1094067 entro il 31 agosto.

Per la prenotazione della stanza ed informazioni sul soggiorno contattare direttamente la foresteria del Monastero di Santa Scolastica a Subiaco tel. 0774 85569 Fax 178 6034589

Info e costi

Destinatari: 15 operatori della salute e persone interessate a sviluppare il proprio benessere psico-fisico.

Quota di partecipazione da versare in sede sabato 8 settembre all'atto della registrazione dei partecipanti:
€ 170 + Iva

Soggiorno in pensione completa il sabato presso la foresteria del monastero € 60,00 + il pranzo della domenica (opzionale)

Sarà rilasciato attestato di partecipazione.

www.biblioterapia.it



facebook.com/massimilianovarrese



La Divinità dell'Uomo

Una vecchia leggenda indù racconta che vi fu un tempo in cui *tutti* gli uomini erano Dei.

Essi però abusarono talmente della loro divinità, che Brahma - Signore degli Dei - decise di privarli del potere divino e di nascondere in un posto dove fosse impossibile trovarlo. Il grande problema dunque quello di trovare un nascondiglio.

Quando gli Dei minori furono riuniti a consiglio per risolvere questo dilemma.

Essi proposero la cosa seguente: "Seppelliamo la divinità dell'uomo nella Terra".

Brahma tuttavia rispose: "No, non basta, perché l'uomo scaverà e la ritroverà".

Gli Dei allora replicarono: "In tal caso gettiamo la divinità nel più profondo degli oceani."

E di nuovo Brahma Signore degli Dei rispose: "No, perché prima o poi l'uomo esplorerà la cavità di tutti gli oceani e sicuramente un giorno la ritroverà e la riporterà in superficie."

Gli Dei minori conclusero allora: "Non sappiamo dove nascondere, perché non sembra esistere sulla Terra o in mare, luogo alcuno che l'uomo non possa una volta raggiungere"

E fu così che Brahma disse: "Ecco ciò che faremo della Divinità dell'uomo: la nasconderemo nel suo *Io* più profondo e segreto, perché è il solo posto dove non gli verrà mai in mente di cercarla".

A partire da quel tempo - conclude la leggenda - l'uomo ha compiuto il periplo della Terra, ha esplorato, scalato montagne, scavato la terra e si immerso nei mari alla ricerca di *qualcosa* che si trova... *dentro di lui...*