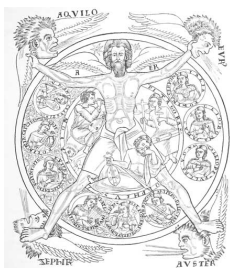


Durante l'incontro si
sperimenteranno diversi approcci
introspettivi attraverso
l'ascolto di brani musicali, semplici
esercizi fisici e movimenti con il corpo,
sessioni di meditazione e condivisione tra
i partecipanti.



*Il seminario è rivolto a tutti, non è
necessaria alcuna esperienza già acquisita di
pratica meditativa né conoscenza o studio in
ambito musicale. Si consiglia di indossare
indumenti comodi.*

PROGRAMMA Seminario

Sabato 10 e domenica 11

Marzo 2012

Sabato 15.30 - 18.30

Domenica 9.30 - 17.30

alle ore 13 sarà offerto un brunch

SHAMADI

Via Guidi 3/4 Cesanella
Senigallia

Informazioni e iscrizioni

Tel. 3209282137

www.shamadi.it

shamadiasd@libero.it



Yoga e meditazione
Via Guidi 3/4 Senigallia

10-11 Marzo 2012

LA DANZA DEL SUONO

Pratica Meditativa
Esperienza della Musica
Armonia e Movimento

Conduce

Luca Militello

Con la collaborazione di

Norma Gradara

Insegnante di Yoga Evolutivo

La **Meditazione** è una forma di contatto con la parte più intima di sé stessi.

Uno degli aspetti caratterizzanti della Meditazione è quello di permettere l'accesso a quelle qualità che ognuno possiede ma che molto spesso rimangono latenti e non espresse.

La **Musica**, vissuta nella sua essenza, ha la capacità di risvegliare e vitalizzare gli stati dell'essere che riguardano le aspirazioni più profonde che si annidano nella coscienza.

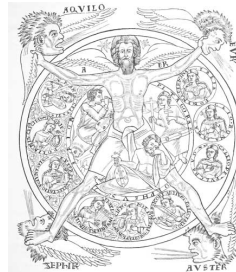
Il **Movimento**, utilizzo dinamico del corpo, permette ad ogni individuo di collegarsi alla propria storia. Il gesto, il movimento, la gestione dello spazio da parte del fisico sono un terreno privilegiato per integrare razionale e irrazionale.

Ogni essere è caratterizzato da una propria e unica "Essenza Sonora" che lo individua unicamente. Ogni atomo dell'Universo Vibra in Armonia con la Creazione, dal Macro al Micro Cosmo.

Nello stato meditativo, quando la mente consapevole si apre all'inesplorato, il Suono conduce alla vera Espressione, Reale Libertà dell'Essere.

Qui ogni cosa segue il grande Flusso dove ogni elemento non si contrappone all'altro ma completa il disegno divino.

L'incontro offre l'opportunità di potersi avvicinare alla propria parte creativa e di viverla nelle sue infinite espressioni, sia interiormente che attraverso il proprio corpo.



Luca Militello E' nato a Mestre (VE) nel 1972. Ha approfondito lo studio degli effetti nel campo della musica e del suono con Daniel Levy, pianista, studioso di religioni comparate e ricercatore nell'ambito della terapia con il Suono.

Ha completato il triennio con cui ha conseguito il titolo di "Istruttore di meditazione" sotto la guida del Maestro Thanavaro.

Nella convinzione che la qualità e la bontà di ogni attività quotidiana, lavorativa ed extra lavorativa, sia direttamente determinata dall'equilibrio psico-fisico che ogni persona riesce a raggiungere, propone a vari enti, ufficiali e non, associazioni e chiunque sia in sintonia con questo principio, collaborazioni e iniziative.

www.ilsuonointeriore.it

Norma Gradara E' nata ad Ancona nel 1950. Nell'ambito del suo percorso personale, è stata studente di Paolo Menghi, fondatore del metodo Normodinamico. Si è diplomata in Propedeutica Normodinamica /Yoga Evolutivo presso la SIND Società Italiana di Normodinamica. Ha conseguito il titolo di "Istruttore di meditazione" sotto la guida del Maestro Mario Thanavaro, ex-monaco buddhista, già presidente dell'unione buddista italiana.

Ha conseguito il diploma di Counselor presso l'AIPAC scuola superiore di counseling ad orientamento interpersonale integrato, diretta dal Prof. Franco Nanetti.