

ARGOMENTI LEZIONI CORSO “MEDITARE-MEDICARE” I E II ANNO

Prima Parte del Corso Armonizzare

- 1° Lezione **“Armonizzare il Corpo, il Respiro, la Mente”**

- 2° Lezione **“Il Rilassamento” (1° Anno)**
“Nella Quietè trova il Movimento e nel Movimento trova la Quietè” (2°Anno)

- 3° Lezione **“Il Training Autogeno volgersi verso la serenità “ (1° Anno)**
“Esercizi Complementari del T. A Plesso solare , Respiro , Cuore, Fronte fresca” (2° Anno)

- 4° Lezione **“La Psicotesi _introduzione” (1° Anno)**
“Il Ciclo della Rosa. La Pratica costante” (2° Anno)

- 5° Lezione **“Esercizio della Discesa a Zero (1° Anno)**
“Discesa a Zero - Teoria e pratica” (2° Anno)

- 6° Lezione **Temi salienti della prima parte 1° Anno)**
“Riepilogo Armonizzare” (2° Anno)

- 7° Lezione **Il Natale. “Lux Aurumque” (1° Anno) (2° Anno)**

SECONDA PARTE DEL CORSO Sapienze d’Oriente

-
- 8° Lezione **“Yoga” (1° Anno)**
“Yoga Mudra” (2° Anno)

- 9° Lezione **“Meditazione Buddhista_Vipassana” (1° Anno)**
“La gentilezza amorevole” (2° Anno)

- 10° Lezione **“Chan-Zen” (1° Anno)**
“Vedere la propria natura” (2° Anno)

- 11° Lezione **La pratica della Spontaneità” (1° Anno) (2° Anno)**

- 12° Lezione **“Taoismo Respirazione Embrionale-introduzione” (1° Anno)**
“I percorsi dell'Energia Vitale”(2° Anno)

- 13° Lezione **“Sapienze d'Oriente_Riepilogo”_ (1° Anno) (2° Anno)**

TERZA PARTE DEL CORSO

MEDITERRANEO

- 14° Lezione **“Sapienze del Mediterraneo-Prima Parte” (1° Anno)**
“La Meditazione nella Cabbala” (2° Anno)

- 15° Lezione **“Guarire dalla Sclero cardia” (1° Anno)**
“La sapienza delle Lettere della Vita Sephirot Malkuth e Kether” (2° Anno)

- 16° Lezione **“Kawwanat hallev l'intenzione del Cuore” (1° Anno)**
“La Luce della Vita Meditazione” (2° Anno)

- 17° Lezione **“Hēsychía_ dalla Anacoresi alla Quietè” (1° Anno)**
“Meditare come Abramo: l'accoglienza e la compassione” (2° Anno)

- 18° Lezione **“Intelligenza-Saggezza-Conoscenza: dalla Meditazione alla Preghiera 1° parte” (1° Anno)**

“Intelligenza-Saggezza-Conoscenza: dalla Meditazione alla Preghiera”_ seconda parte” (2° Anno)

Quarta Parte del Corso

Approfondimenti

- 19° Lezione **“Il Vuoto che è Pieno” (1° Anno)**

“Quando il Cuore 心 si applica, nasce il proposito 意” (2° Anno)

- 20° Lezione **“Le Cinque Azioni e il Raggiungimento del Culmine” (1° Anno)**

“il relativo che agisce quando l'Assoluto opera” (2° Anno)

- 21° Lezione **“Il Pensiero diventa progetto” (1° Anno)**

“La Sapienza del Cuore. Le Pratiche dell' aver cura” (2° Anno)

- 22° Lezione ***“L'armonia fonda l'intelligenza spirituale” (1° Anno)***

“La Música Callada, la Soledad Sonora” (2° Anno)