



Ciclo di 4 incontri per esplorare stati non ordinari di coscienza in un contesto sicuro e protetto.

Agosto 2025 – Ceriale (SV)

Attraverso tecniche di *Mindfulness*, pratiche per favorire stati espansi di coscienza provenienti dalla psicoterapia transpersonale, metodologie artistiche e creative riscopriremo insieme uno spazio di profondo contatto con la nostra consapevolezza corporea, emotiva, energetica, mentale e spirituale. In un ciclo di 4 incontri (9-16-23-30 agosto 2025) andremo ad esplorare quattro differenti archetipi, navigando l'universo delle qualità femminili e delle qualità maschili di cui facciamo esperienza nella nostra vita. Ogni incontro si svolgerà sotto il portico all'aperto dalle ore 17.00 alle 18.30 con la seguente struttura:

- Introduzione all'argomento trattato
- Pratica di mindfulness (campane tibetane, tamburi, musiche evocative)
- Condivisione finale in cerchio

Prima di concludere verrà offerta una bevanda e uno snack. Il costo degli incontri è di 25 euro ciascuno.

Mindfulness significa entrare in contatto con le nostre sensazioni in uno spazio di presenza, osservando e portando la consapevolezza del respiro e sulle sensazioni del corpo fisico ed energetico. Essere consapevole vuol dire portare un'attenzione focalizzata, intenzionale e priva di alcun giudizio verso il proprio processo interiore e permettersi di accogliere così l'integrità del circuito dell'esperienza fatta di sensazioni, emozioni e pensieri presenti nel flusso di coscienza.

Per praticare servirà solo un abbigliamento comodo, un nastro per bendarsi gli occhi (facoltativo), un oggetto simbolicamente importante per noi da posare nello spazio come rimando al nostro intento. Lavorare su se stessi con un forte intento è fondamentale per ristabilire la connessione naturale con il nostro vero Sè.

9 agosto TERRA : Primo e secondo chakra

Nella prima sessione esploreremo l'Archetipo della Madre Terra e la Forza del Nutrimento. Le qualità che lo contraddistinguono sono: supporto, contatto, fertilità, fiducia, solidità, ascolto, nutrimento, presenza, accoglienza.

La connessione con Madre Terra ci dà solide radici per avere fiducia in noi stessi, nelle nostre sensazioni e nelle persone che ci circondano. Madre Terra, accogliente e benevola, è sempre pronta a ricevere tutte le nostre pesantezze e a trasformarle in modo indiscriminato quando ci riconnettiamo alla fiducia nelle innumerevoli risorse presenti ogni momento dentro di noi. In questo incontro esploreremo e scioglieremo le resistenze al manifestarsi della Forza della Terra dentro di noi e ripristineremo un contatto funzionale con essa. Le principali tematiche che rivelano la connessione con questa forza sono: la percezione della fiducia e del sostegno dentro e fuori, la capacità di nutrirsi e nutrire, il rapporto con il contatto e la cura. Dubbio, sfiducia, mancanza di nutrimento e di contatto sono i principali ostacoli che si frappongono tra noi e la Forza della Terra.

16 agosto ACQUA : terzo e quarto chakra

Nella seconda sessione esploreremo l'Archetipo dell'Acqua e della Forza del Mare. In termini di qualità essa esprime la fluidità, la sensibilità, la creatività, l'accoglienza e la fecondità.



Le tematiche che andremo ad esplorare sono la capacità di lasciare andare e quella di auto-rigenerarci; come l'onda del mare, tutto va e tutto viene, incessantemente. Lavoreremo con le emozioni profonde e faremo i conti con quella parte del nostro inconscio disponibile ad emergere, che nasconde come il mare le nostre paure più grandi ma anche i tesori più preziosi che abbiamo dimenticato negli abissi.

23 agosto ARIA : quinto e sesto chakra

Durante la terza sessione esploreremo l'archetipo dell'aria ascoltando le sue qualità dentro di noi. Le caratteristiche che andremo a contattare e risvegliare sono: vitalità, naturalezza, spontaneità, onestà, dignità, introspezione, interesse per lo sconosciuto, amore per la natura.

In questo incontro esploreremo tematiche che hanno a che fare con il radicamento nel momento presente, la vitalità, la leggerezza, l'amore per la vita, l'autenticità, la libertà autodisciplinata. Indagheremo i blocchi che ostacolano la nostra naturale "pulsazione biologica", risvegliando la nostra capacità di esprimerci spontaneamente e la chiara percezione non condizionata dai condizionamenti e dalle credenze illusorie della mente. Contattare questa Forza archetipica ci aiuta a vedere come ci sosteniamo nel momento presente, se siamo capaci di stare "in piedi come un albero, per il solo fatto che esistiamo qui ed ora". Questa Forza si esprime dicendo "Io sono qui", è la Forza della pura presenza, del guerriero cacciatore che non conosce filtri e maschere, che sa guardare la realtà con equilibrio e centratura.

30 agosto FUOCO : settimo chakra

Nell'ultimo incontro esploreremo l'archetipo del Guerriero del Metallo e della Forza della Sopravvivenza. Il fuoco simboleggia la passione, l'impulso primordiale e la nostra capacità di essere consapevoli di noi stessi. Le sue qualità sono: forza di volontà, autoaffermazione, coraggio, affidabilità, autodisciplina, fermezza, capacità di scelta e di tagliare, capacità di dire no, senso dell'onore, rispetto, dignità.

La connessione con il settimo chakra significa essere consapevoli della nostra natura spirituale e voler onorare la missione per cui la nostra anima ha deciso di incarnarsi in questa dimensione terrestre.

In questo incontro esploreremo tematiche che hanno a che fare con la determinazione, la fermezza e la Volontà.

Lavorando con questa Forza ci confronteremo con la capacità di essere respons-abili, cioè di rispondere abilmente in modo nuovo, non dettato dal passato, ad ogni situazione. Lavorare con il Guerriero del Metallo vuol dire riconoscere la sua specifica "forza rossa" e confrontarsi con tutti i modelli e le cattive imitazioni di questa forza che abbiamo incontrato nella nostra vita. Vuol dire anche assumerci la responsabilità del nostro potere personale, tenendo a bada la paura di essere arroganti, presuntuosi e troppo volitivi. Esploreremo la relazione che abbiamo con la nostra rabbia, i giudizi che abbiamo su di essa e come la viviamo.

Guidano gli incontri:

Chiara Calzolari. Psicologa psicoterapeuta transpersonale

Simone Frettoli. Ricercatore indipendente dell'occulto ☺

Presso:

Celisa Haven Ceriale

<https://www.instagram.com/celisahaven/>