

Creative Feng Shui - Associazione Kan Yu

**Ente formativo non formale inserito nell'elenco SIAF
Operatore Olistico specializzato in Feng Shui cod SC32\10**

**Attività formativa:
“Corso di Sviluppo della Percezione”
48 ore**

Programma

Mercoledì 20 giugno

18.00- 19.00 *Arrivo, registrazione, assegnazione camere*

20.00- 21.30 *Cena con educazione alla nutrizione e discussione delle esperienze della giornata*

21.30- 22.15 Presentazione del corso, presentazione dei partecipanti, introduzione teorica e regole di lavoro

22.15 – 22.45 Sessione di rilassamento profondo

Giovedì 21 giugno

7.30 – 8.15 Preparazione fisica e Qi Gong

8.30 - 9.30 *Colazione*

9.30 – 10.30 Esercizi di Feldenkreis

10.30 – 11.00 Esercizi di contatto a coppie

11.00 - 11.20 *Pausa*

11.20 – 12.10 Disegno intuitivo

12.10 – 13.00 Camminata silenziosa

13.00-15.00 *Pausa pranzo con educazione alla nutrizione e discussione delle esperienze della giornata*

15.00 – 15.50 Osservazione in meditazione

15.50 – 16.35 Esercizi di contatto a coppie

16.35 – 17.20 Meditazione guidata

17.20 – 17.50 *Pausa*

17.50 – 18.20 Esercizio di creazione intuitiva del linguaggio a coppie

18.20 – 18.45 Esercizi di respirazione (pranayama)

18.45 – 18.30 Sessione di yoga per lo stiramento dei meridiani

18.45 – 19.30 Qi Gong

19.30 – 21.45 *Pausa cena con educazione alla nutrizione e discussione delle esperienze della giornata*

21.45 - 22.15 Sessione di meditazione e sogno guidato

Venerdì 22 giugno

7.30 – 8.30 Preparazione fisica e Qi Gong

8.30 - 9.30 *Colazione*

9.30 – 10.30 Percezione dello spazio a occhi chiusi

10.30 – 11.15 Camminata in meditazione

11.15 – 12.30 Camminata con analisi Feng Shui del paesaggio

13.00 – 15.00 Pausa pranzo con educazione alla nutrizione e discussione delle esperienze della giornata

15.00 – 15.30 Esercizio di creazione intuitiva del linguaggio a coppie

15.30 – 16.00 Esercizi di Feldenkreis

16.00 – 16.45 Esercizi di contatto a coppie

16.45 – 17.15 Pausa

17.15 – 17.45 Disegno intuitivo

17.45 – 18.30 Sessione di meditazione con tamburo sciamanico

18.30 – 19.15 Sessione di yoga per lo stiramento dei meridiani

19.30 – 21.30 Pausa cena con educazione alla nutrizione e discussione delle esperienze della giornata

21.30 – 23.30 Visita notturna alle grotte di Bossea con meditazione guidata

Sabato 23 giugno

7.30 – 8.15 Preparazione fisica e Qi Gong

8.15 - 9.00 *Colazione e organizzazione trasporti per escursione*

9.00 – 13.30 Escursione guidata con analisi Feng Shui del paesaggio

13.30 – 15.30 Pausa pranzo con educazione alla nutrizione e discussione delle esperienze della giornata

(dalle 14.45 alle 17 colloqui personalizzati individuali con gli studenti)

15.30 – 16.45 Esercizi di contatto a coppie

16.45 – 17.30 Pausa

17.30 – 19.00 Action Painting

19.30 – 21.30 Pausa cena con educazione alla nutrizione e discussione delle esperienze della giornata

21.30 – 22.00 Meditazione sulle emozioni con concerto di lama sonora

22.00 – 22.30 Meditazione guidata con la contemplazione della candela

Domenica 24 giugno

(dalle 9.30 alle 12 colloqui personalizzati individuali con gli studenti)

8.00 – 8.45 Preparazione fisica e Qi Gong

8.45 – 9.30 Colazione

9.30 – 10.15 Disegno intuitivo

10.15 – 11.15 Meditazione in movimento (rivivere le fasi dello sviluppo dalla nascita)

11.15 – 11.45 Pausa

11.45 – 12.45 Esercizi di respirazione (pranayama) e 'meditazione degli assistenti'

12.45 - 13.30 Consegna dei materiali del corso

13.30 – 15 Pranzo di chiusura con condivisione e discussione delle esperienze della giornata

In caso di maltempo le attività saranno svolte in palestra; le escursioni saranno sostituite da altre attività in palestra.