

DAL 10 AL 12 NOVEMBRE 2023

MINDFULNESS E YOGA TERAPEUTICO IN PSICOTERAPIA



WWW.MENTALCARE.IT



Hotel Notre Maison
Loc Villette 4, Saint-Pierre (AO)

Info e Prenotazioni:
Cell. (+39) 388.3828414
segreteria@mentalcare.it

PROGRAMMA DEL RITIRO

DAY 1

Venerdì 10 Novembre



16.30 Incontro con i partecipanti,
assegnazione camere e iscrizioni

17.00 Presentazione del corso e
introduzione alla meditazione

17.30 Meditazione guidata

18.00 Introduzione ai chakra e alla
loro influenza sull'attività psichica

19.00 Meditazione sui mantra

20.00 Cena

21.30 Meditazione sul corpo

23.00 Riposo

PROGRAMMA DEL RITIRO



Mental Care
Terapie complementari

Sabato 11 Novembre

DAY 2



7.00 Pratica guidata di Yoga

8.30 Meditazione breve

9.00 Colazione

9.30 Accettazione degli ultimi ospiti e assegnazione camere

10.00 Studio delle posizioni yogiche e loro effetti (1a parte)

11.00 Tecniche di controllo del respiro (1a parte)

12.00 Meditazione sui suoni

13.00 Pranzo

14.30 Camminata all'aperto

PROGRAMMA DEL RITIRO



Mental Care
Terapie complementari

Sabato 11 Novembre

DAY 2



16.00 Studio delle posizioni e i loro effetti (2a parte)

17.00 Pausa caffè

17.30 Tecniche di controllo del respiro (2a parte)

18.30 Esercizi di concentrazione

20.00 Cena

22.00 Meditazione trascendentale

23.00 Riposo

PROGRAMMA DEL RITIRO

DAY 3

Domenica 12 Novembre



7.00 Pratica guidata di Yoga

9.00 Colazione

10.00 Meditazione sui mantra

11.00 Meditazione di compassione

11.30 Esercizi di connessione

12. 00 Meditazione trascendentale

13.00 Pranzo

15.00 Ripasso generale e domande finali

16.30 Chiusura lavori

PROGRAMMA DEL RITIRO



Costi:

350 € per chi arriva dal venerdì

330 € per chi partecipa dal sabato

Tariffa scontata del 20% per chi prenota entro il 25 Settembre

Conduttore:

Alberto Rossitto, psicologo, psicoterapeuta, diplomato in medicina cinese e tecniche complementari di cura. E' un Maestro di correnti e tradizioni differenti; le sue conoscenze variano dal kung fu tradizionale al qi qong e alla medicina cinese. Praticante di kriya yoga sin da ragazzo, nel 2015 è stato nominato kriyacharia da Swami Nityananda Giri che gli ha conferito il nome spirituale di Aurobindo (lett. "fiore di loto"). Nel 2019 ottiene il nome cinese da Sifu Lai di Lai Kwan Hop che significa "colui che protegge chi è in pericolo"

Il suo approccio all'insegnamento è olistico e abbraccia quindi diverse aree gettando un ponte tra oriente e occidente.