



Seminario di  
**Introduzione**  
**alla Consapevolezza**



Lo sviluppo della coscienza è al centro di ogni antica tradizione evolutiva, è la condizione necessaria per l'equilibrio, la salute, la vitalità di tutto l'essere. Il tema dell'incontro è porre le basi teoriche e pratiche di questo processo.





Partiremo da una lettura della struttura (fisica, emotiva, mentale) di ogni essere umano per comprendere come agisce la Consapevolezza nella nostra vita.

Cercheremo di dare una definizione chiara di che cos'è la Consapevolezza e come può essere sviluppata nella pratica meditativa e nella vita quotidiana.

Illustreremo il viaggio che la meditazione ci permette di fare all'interno di noi stessi evidenziando le caratteristiche, gli ostacoli e i benefici di ogni tappa.

Tratteremo tutta una serie di strumenti di supporto alla pratica della meditazione, utili a favorirne la continuità e a farla diventare parte integrante delle nostre vite.

Sperimenteremo diverse forme di meditazione facili da apprendere e praticare poi per conto proprio.

Il Seminario si svolge  
Domenica 11 Novembre 2018  
Ore 14:45-19:00  
Presso Ass. ALA via 3 Settembre,  
125 - Dogana di San Marino

Istruttore: Dott. Massimo Forcellini

Psicologo, Naturopata dell'Istituto Riza, Istruttore Certificato Universal Healing Tao del M° Mantak Chia, Diploma di insegnante di pratiche alchemiche taoiste e Qigong e di Massoterapia antica cinese rilasciati dal Centro Internazionale il Fiore del Tao di Milano, Allievo diretto del Dott. G. Crociati, Istruttore di Tao ACA Yoga, Presidente di hArmony and Love Association di San Marino.

338 3318038 - [forcellinim.dao@gmail.com](mailto:forcellinim.dao@gmail.com)  
[www.harmonyandlove](http://www.harmonyandlove) - [rsm.org](http://rsm.org)

