

Il Centro Sociale di Dogana in collaborazione con hArmony and Love Association  
invitano alla serata pubblica e gratuita

LUNEDÌ 23 SETTEMBRE ORE 21:00  
Sala Conferenze del Centro Sociale di Dogana  
Piazza Tini, 7 - Dogana – RSM

## Dal Rilassamento alla Contemplazione

### Le diverse fasi della pratica meditativa

La pratica della Meditazione portata avanti nel tempo conduce la persona attraverso fasi che corrispondono a diversi stadi di sviluppo della Consapevolezza.

Seppure ci possono essere delle distinzioni da tradizione a tradizione, in linea di massima il percorso e le sue tappe principali sono piuttosto definite e utili da conoscere a chi ha scelto di fare questo cammino.

Realizzare ogni fase richiede un significativo e particolare impegno e dà accesso a specifici doni che influenzano la nostra salute psicofisica e il senso di connessione con significati sempre più ampi e profondi dell'esistenza.

Durante questo incontro tratteremo questo tema, sarà possibile fare domande al dott. Forcellini, uno psicologo che fa pratica di meditazione da oltre trenta anni e si sperimenterà la meditazione.



#### **Relatore: 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 Meditazione e Qigong, Presidente di hArmony and Love Association di San Marino ([www.info@harmonyandlove-rsm.org](mailto:www.info@harmonyandlove-rsm.org)).

**Per INFO: 0549 885518 (Centro Sociale Dogana)**