

Venerdì 23 giugno 2017

## WORKSHOP: CRISTALLOTERAPIA



Dalle 20,30 alle 22,30 - Conduttore del corso: Matteo Ferrarini

### Obiettivi della serata:

- Conoscere le proprietà dei cristalli nell'ottica del raggiungimento del proprio equilibrio psicofisico;
- Imparare a meditare focalizzandoci sul respiro per ricercare nel corpo i nostri blocchi energetici;
- Sperimentare la meditazione attraverso l'utilizzo della singola pietra e attraverso il sistema a otto cristalli;
- Ricerca del cristallo personale da indossare;

### Programma:

- Breve presentazione dei cristalli (proprietà energetiche e curative);
- Introduzione alla meditazione sul respiro e la presenza mentale;
- Meditazione guidata su un singolo cristallo;
- Esperienza con la meditazione terra-cielo (ottima per ottenere un maggiore radicamento alla terra ed una migliore connessione alla nostra sfera spirituale);
- Introduzione alla meditazione sul sistema ad 8 chakra e 8 cristalli (in grado di sciogliere blocchi psicoenergetici collegati ad eventi passati che sono rimasti ancora attivi nel nostro inconscio);
- Esperienza con la meditazione ad 8 cristalli (riequilibrio energetico);
- Ricerca della pietra personale da indossare;
- Brevi considerazioni finali;

Si raccomanda di indossare abiti comodi (consigliata la tuta o similare) e di colore chiaro (per le proprietà intrinseche di cromoterapia dei cristalli);

Indicato a tutte le persone (anche senza esperienza di meditazione alle spalle).  
Le meditazioni richiedono prevalentemente posizioni sedute e sdraiate, alcune in piedi.  
Costo serata € 20. Prenotazione obbligatoria.

**ilMacrocosmo.it**

via Vivenza, 100 MANTOVA (traversa di strada Chiesanuova- primo piano) tel 335 343289  
[www.ilmacrocosmo.it](http://www.ilmacrocosmo.it) mail: [redazione1@ilmacrocosmo.it](mailto:redazione1@ilmacrocosmo.it) Facebook: ilmacrocosmo