

Corso intensivo esperienziale

Organizzato da:



# IL TEMPO DELLA CONSAPEVOLEZZA: IL CURANTE SI PRENDE CURA DI SE'

05, 06 e 07 aprile 2024

Castel San Pietro Terme (Bologna)

Il corso intende offrire una opportunità per imparare a prendersi cura di sé dedicandosi del tempo al fine di aiutare il corpo e la mente a ritrovare l'equilibrio naturale.

Il corso sarà una full immersion nelle meditazioni della Medicina Tibetana (sentire il corpo, acquietare la mente, sviluppare la consapevolezza, percepire l'interazione con le piante e l'interazione vibrazionale musicale).

Grazie alla presenza di alcuni volontari sarà possibile effettuare delle riprese con la camera multispettrale registrando i cambiamenti energetici e i campi vibrazionali.

## PROGRAMMA GIORNATE

### 05 APRILE

- 15'00 Cosa fare per prendersi cura di sé con la Consapevolezza? *Prof. G. Pagliaro*
- 15'30 Prima rilevazione con la camera multispettrale nella sala. *Dott. D. Gullà*
- 16'30 Respirare correttamente: cambiare il respiro per promuovere la salute.  
Esercizi pratici
- 17'00 Pausa
- 17'15 La presenza mentale sul corpo: esercizi pratici
- 17'30 La presenza mentale sull'energia: esercizi pratici
- 17'45 La Consapevolezza e le visualizzazioni.  
Esperienza di Meditazione Tibetana in gruppo
- 18'45 Dibattito e ripasso
- 19'15 Conclusione

## 06 APRILE

- 9'00 Riequilibrio delle tre energie interne con la Medicina Tibetana: insegnamento pratico esperienziale. *Prof G. Pagliaro*
- 9'30 Meditazione in gruppo
- 10'45 Pausa
- 11'00 Esperimento in sala: sperimentare e trasmettere l'energia della Consapevolezza
- 12'30 Pausa Pranzo
- 14'30 Passeggiata nel silenzio Consapevole
- 15'15 Riequilibrio delle tre energie interne con la Medicina Tibetana: insegnamento pratico esperienziale
- 16'15 Pausa
- 16'30 Meditazione e suono: acquietare la mente. Sessione con l'arpa. *Dott.ssa M.Gubri*
- 17'15 Rilevazione con la camera multispettrale della sessione musicale. *Dott. D. Gullà*
- 18'30 Dibattito
- 18'45 Pausa
- 19'00 Commenti e appunti
- 19'15 Conclusione

## 7 APRILE

- 9'00 Meditazione in gruppo. *Prof. G. Pagliaro*
- 9'45 Commento
- 10'00 Interagire con le piante: l'unione tra il Cielo e la Terra che favorisce la salute (Esperienza guidata) *Prof. G. Pagliaro*
- 10'30 Rilevazione energetica spettrografica in gruppo. *Dott. D. Gullà*
- 11'00 Pausa
- 11'15 Esperimento in sala: sperimentare e trasmettere l'energia della Consapevolezza. *Dott. D. Gullà*
- 12'15 Commento e ripasso
- 12'45 Sessione di Arpaterapia di conclusione. *Dott.ssa M. Gubri*
- 13'15 Conclusione

### DOCENTI:

**Prof. G. Pagliaro**, Già Direttore di UOC di Psicologia Ospedaliera, nel Dipartimento Oncologico dell'AUSL di Bologna. Presidente di Attivismo Quantico Europeo

**Dott.ssa M. Gubri**, Musicoterapeuta, Arpaterapeuta e Docente Scuola di Arpaterapia, Bologna

**Dott. D. Gullà**, Ricercatore Indipendente e Inventore, Bologna



Per iscriversi inviare una email ad AQE:  
**aqe.associazione@gmail.com**  
specificando: cognome nome codice fiscale.

Alla email andrà allegata la copia del **bonifico** di 200 euro ( 100 di quota associativa per l'anno solare 2024, più 100 di contributo alle spese).

Chi è già in regola con il pagamento della quota associativa per l'anno solare 2024, pagherà 100 euro di contributo alle spese.

Sarà possibile iscriversi **entro e non oltre il 25 marzo**. Oltre tale scadenza e/o al raggiungimento del numero massimo di n 45 partecipanti non sarà più possibile accettare iscrizioni.

Il versamento va intestato ad A.Q.E. IBAN:  
IT81X0538737070000003070615

In caso di assenza, sarà rimborsato esclusivamente metà del contributo alle spese. Non ci sarà modo di recuperare il corso.

Il corso si terrà  
presso **Anusca Palace Hotel**  
Viale Terme, 1058, 40024 Castel San Pietro Terme (Bologna)