

**27 OTTOBRE**

- 14'15 Registrazione dei partecipanti
- 14'45 Saluto del Presidente AQE *Dott. S. Pacifici*
- 15'00 Cosa fare per prendersi cura di sé con la Consapevolezza?
- 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 della prima giornata

28 OTTOBRE

- 9'00 Riequilibrio delle tre energie interne con la Medicina Tibetana: insegnamento pratico esperienziale
- 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.
- 18'30 Dibattito
- 18'45 Pausa
- 19'00 Commenti e appunti
- 19'15 Conclusione della seconda giornata

29 OTTOBRE

- 9'00 Meditazione in gruppo
- 9'45 Commento
- 10'00 Interagire con le piante: l'unione tra il Cielo e la Terra che favorisce la salute
- 11'00 Pausa
- 11'15 Esperimento in sala: sperimentare e trasmettere l'energia della Consapevolezza
- 12'15 Commento e ripasso
- 13'15 Conclusione del corso