

# Campo di meditazione

**Due giorni di ritiro in cui meditare a contatto con la natura in uno spazio protetto.**

*Meditazioni attive di Osho: tecniche ideate, da questo maestro di realtà, per il mondo occidentale, in cui si alternano momenti di movimento, di catarsi e di silenzio, utili per scendere in profondità andando oltre la mente.*

- *Meditazioni energetiche di Vipal: tecniche di riequilibrio e pulizia dei canali energetici per entrare in contatto e canalizzare l'energia universale pranica.*
- *Massaggio Bodhy Vipal: tecnica meditativa di massaggio, per stabilire un contatto profondo con sé e gli altri.*



## Programma sabato

- Ore 09,30: Ritrovo ed espletamento delle ultime formalità di segreteria.
- Ore 10,00: Presentazioni, esercizi di riscaldamento per sciogliere le tensioni.
- Ore 10,30: Giochi di incontro per entrare in contatto con lo spazio e gli altri in una atmosfera di pieno relax.
- Ore 11,00: Meditazione guidata con la musica "Il risveglio dell'anima"
- Ore 12,30: Esercizi di centratura, presenza, comprensione di sé, lo spazio e gli altri.
- Ore 13,30: Pausa per il pranzo.
- Ore 14,30: Meditazione con musica e suono "Chakra sound".
- Ore 16,00: Pulizia energetica delle ghiandole endocrine associate ai 7 chakra.
- Ore 17,30: Meditazione attiva "I sette colori".
- Ore 19,00: Conclusione giornata.

## Programma domenica

- Ore 09,00: Colazione
- Ore 10,00: Meditazione energetica "Risveglio Energetico".
- Ore 11,30: Lavori ed esercizi sulla energia universale.
- Ore 12,30: Meditazione di scambio "Mani di cuore".
- Ore 13,30: Pausa per il pranzo.
- Ore 14,30: Meditazione di visualizzazione guidata "Automassaggio".
- Ore 16,00: Lavori di canalizzazione, respirazione, osservazione, ascolto.
- Ore 17,30: Meditazione "kundalini".
- Ore 19,00: Saluti e Conclusione campo di meditazione.

Il campo di meditazione si terrà presso il B&B & Meditation Center Zorba il Buddha  
Sistemazione in camere doppie e triple, pranzi e colazioni al catering  
Portare abbigliamento comodo adatto a lavori in interno ed esterno, materassino o stuoino,  
un plaid e un cuscino.

**Per maggiori Informazioni: [info@zorbailbuddha.it](mailto:info@zorbailbuddha.it) cell 340/2619934**  
**[www.zorbailbuddha.it](http://www.zorbailbuddha.it) [www.vipal.it](http://www.vipal.it)**