

[Notizie \(/News\)](#)[Rivista \(/Il-Mensile\)](#)[Libri](#)[App](#)
[\(https://www.terranuovalibri.it/\)](https://www.terranuovalibri.it/)
[\(https://www.terranuovalibri.it/lar-terra-nuova-in-digitale-57.html\)](https://www.terranuovalibri.it/lar-terra-nuova-in-digitale-57.html)

SOSTIENI LO STUDIO SULLA "MOLECOLA INTELLIGENTE"

**Per una nuova visione
dei tumori**

FONDAZIONE
**JAISÉ
PANTELLINI**

Per la ricerca e lo studio
delle malattie degenerative

**DONA
E RICEVI IL LIBRO**

ASCORBATO
DI POTASSIO



Hai un'attività bio?
Fai circolare Terra Nuova.

Diffondi l'ecologia!




(/admanager/redirect/head_left//https://www.produzionidalbasso.com/projetto/manager/redirect/head_right//https://www.terranuovalibri.it/pa-una-mano-con-il-metodo-pantellini) (//projetto/manager/redirect/head_right//https://www.terranuovalibri.it/pa-un-distributore-6.html)

[Home \(/\)](#) / [News \(/News\)](#) / [Corsi e seminari \(/News/Corsi-e-seminari\)](#) / [Un luogo lontano dal caos per meditare](#)

Un luogo lontano dal caos per meditare

Sulle colline astigiane a un'ora e mezza da Milano c'è uno spazio dove ritirarsi e creare uno spazio intimo e protetto da condividere con chi voglia prendersi del tempo per sé. Ogni fine settimana viene proposto un evento olistico che va dal classico ritiro di meditazione attiva, all'esperienza di meditazione Mindfulness o al percorso Shinrin-Yoku (bagno di foresta), alle meditazioni all'aria aperta in aree protette ricavate nel bosco.

 11 Febbraio 2020

3561 letture

 [DISCIPLINE OLISTICHE \(/TAGS/VIEW/CRESCITA+INTERIORE/DISCIPLINE+OLISTICHE\)](#)  [MEDITAZIONE \(/TAGS/VIEW/CRESCITA+INTERIORE/MEDITAZIONE\)](#)  [SALUTE E BENESSERE \(/TAGS/VIEW/SALUTE+E+BENESSERE\)](#)



Oggigiorno la scelta di percorsi esperienze o ritiri a carattere olistico è vastissima; ciò è il frutto dei nostri tempi, in cui lo stress impera, dove tutti si corre al di fuori di sé stessi, per raggiungere una qualche meta. Ed è per rispondere a questo imperante bisogno ad un ritorno dentro di sé, ad un rallentamento ed a una visione più profonda, che è nata l'offerta olistica di cui è pregevole la rete. Una risposta alla legge universale: "chiedi e ti sarà dato". E credetemi, mai come in questo periodo storico il genere umano sta chiedendo aiuto. Pertanto ben vengano i centri olistici e di meditazione, i nuovi monasteri in cui anche saltuariamente potersi ritirare dal mondo e riappacificarsi con il proprio spirito.

Un ritiro di meditazione è un ritorno a casa, ad una realtà non artefatta e condizionata; è uno spazio tutto nostro per ritrovarci, per ascoltarci; un momento che strappiamo al logorio della vita cittadina e che meritiamo di prenderci. La meditazione, come del resto la preghiera di cui è sorella è la madre di tutte le discipline olistiche, parte tutto da lì. Sei in meditazione quando pratichi Reiki, Shiatzu o massaggi profondamente una persona; si pratica la meditazione nelle arti marziali, nello shinrin-yoku (bagno di foresta) o nella

Mindfulness; si può meditare anche durante i lavori nell'orto o nel bosco, se eseguiti consapevolmente e questo lo hanno sintetizzato molto bene i monaci benedettini nella loro regola "Ora Et Labora".


Insomma "la via semplice" (come la chiamava Madre Teresa) per tornare a casa è alla portata di tutti, basta fermarsi, e vivere l'attimo di presenza e consapevolezza, oltre la mente ed i suoi condizionamenti, che si traduce in "medita"; medita dove più ti piace e utilizzando la tecnica che più ti risuona; medita con chi desideri, ma soprattutto medita in compagnia di te stesso.

Di seguito il calendario di tutti i prossimi appuntamenti al **B&B & Meditation Center Zorba il Buddha**:

Ritiro di meditazione attiva: spegni la mente e rilassati nel cuore

15-16 Febbraio - Offerta Last Minute Sconto 20%

Entra in contatto con la tua parte migliore. Oltre alla paura, oltre allo stress e l'ansia, nel tuo presente c'è l'amore. Il chiacchiericcio della mente ti conduce continuamente in una alternanza tra passato e futuro, ma tu esisti solo nel presente.

Maggiori informazioni: <https://www.zorbailbuddha.it/esperienza-relax-antistress-meditazione-massaggio/> 

(<https://www.zorbailbuddha.it/esperienza-relax-antistress-meditazione-massaggio/>)

Esperienza Relax Antistress Meditazione Massaggio

22-23 Febbraio

Regalati una esperienza in cui rilassarti nel qui e ora oltre la mente, praticando la meditazione attiva, ricevendo un massaggio olistico riequilibrante rigenerante e sperimentando la pratica yoga del saluto al sole.

Meditazione, Pratica yoga massaggio giornata relax B&B & Meditation Center Zorba il Buddha Passerano Marmorito Asti

OBIETTIVI

L'esperienza Relax è nata per offrirti uno spazio intimo per coccolarti e rilassarti, permettendoti di staccare dalla routine, dallo stress quotidiano e dagli impegni. Potrai meditare, ricevere e scambiarti un massaggio olistico, passeggiare nel bosco e sperimentare la pratica yoga del saluto al sole, mangiare sano e dormire in un ambiente silenzioso e completamente immerso nella natura.

STRUMENTI UTILIZZATI

Meditazione Attiva – Musica – Percussioni Dal Vivo – Massaggio Meditativo – Esercizi Yoga – Bagno Di Foresta

DETTAGLI

In linea di massima potrai sperimentare il "Saluto al Sole" pratica yoga adatta a mantenere la colonna vertebrale e le articolazioni elastiche ed attive, riceverai il massaggio Bhodhi Vipal, tecnica adatta al pieno rilassamento sia fisico che mentale, praticherai le meditazioni attive, mindfulness e lo shinrin-yoku

Il saluto al sole è un susseguirsi di semplici posture yoga adatto a tutte le età, imparerai la pratica corretta per poterlo eseguire anche da solo a casa tua. Questa pratica se eseguito regolarmente tutte le mattine è un'ottima medicina naturale contro l'irrigidimento della colonna e delle articolazioni.

Il massaggio Bodhi Vipal è un trattamento naturale di terreno in cui potrai rilassarti completamente, abbandonandoti alla musica ancestrale, ai colori della lampada cromoterapica e agli aromi degli oli caldi.


Le meditazioni attive, che sono state ideate appositamente per noi occidentali, ti aiuteranno a staccarti dal caos della tua mente e a rilassarti nel presente. Sono meditazioni con movimento, a volte catartico e a volte sinuoso come una danza. Esse si praticano con musica e suono dei tamburi dal vivo, sia in sala da meditazione che esternamente in spazi protetti.

La mindfulness è una meditazione passiva atta a sperimentare la consapevolezza del presente.

Lo shinrin-yoku è un percorso di meditazione da svolgere nel bosco beneficiando dell'energia positiva delle piante e dei terpeni attivi che esse sprigionano.

A CHI È RIVOLTO?

Il percorso W.E. Relax è stato studiato per coloro che conducono una vita molto impegnativa e stressante o per chi annoiandosi desidera sperimentare un weekend alternativo in cui vivere due giorni in contatto con la natura e rallentare i propri ritmi.

Maggiori informazioni: <https://www.zorbailbuddha.it/esperienza-relax-antistress-meditazione-massaggio/> 

(<https://www.zorbailbuddha.it/esperienza-relax-antistress-meditazione-massaggio/>)

di Sergio Tonon

Posta un commento

Titolo:

Nome:*

Sito web:

Email:***Contenuto:*** Notificami i nuovi commenti**Testo di sicurezza:***

Non sono un robot

reCAPTCHA
Privacy - Termini Ricordami[Aggiungi commento](#)

SCOPRI L'ULTIMO NUMERO



(/Il-Mensile/L-ultimo-numero/Terra-Nuova-Giugno-2020)

[Sommario \(/Il-Mensile/L-ultimo-numero/Terra-Nuova-Giugno-2020\)](#)

[Abbonati \(http://www.terranovalibri.it/abbonamenti\)](http://www.terranovalibri.it/abbonamenti)

[Dove acquistare \(/MappaNegozibio\)](#)

[Richiedi copia omaggio \(/copia-omaggio\)](#)

[Archivio rivista \(/Il-Mensile/L-ultimo-numero\)](#)

[Acquista l'ultimo numero online \(http://www.terranovalibri.it/rivista/terra-nuova-il-mensile-28.html\)](http://www.terranovalibri.it/rivista/terra-nuova-il-mensile-28.html)

SEGNALIBRO

[www.terranovalibri.it \(http://www.terranovalibri.it\)](http://www.terranovalibri.it)



(<https://www.terranuovalibri.it/libro/dettaglio/evelin-kirkilionis/i-bambini-vogliono-essere-portati-9788866815198-236454.html>)

I bambini vogliono essere portati
(<https://www.terranuovalibri.it/libro/dettaglio/evelinpaoli/ascorbato-di-potassio-9788866815259-236457.html>)

Tutti i benefici del babywearing e tanti consigli pratici sugli strumenti e i materiali del portare



(<https://www.terranuovalibri.it/libro/dettaglio/xanath-lichy/occhi-in-salute-9788866815457-236461.html>)

Occhi in salute
(<https://www.terranuovalibri.it/libro/dettaglio/xanath-lichy/occhi-in-salute-9788866815457-236461.html>)

Rafforzare la vista e fare a meno degli occhiali. Manuale pratico per chi ha problemi alla vista e per chi vuole prevenirli. Con oltre 30 esercizi



(<https://www.terranuovalibri.it/libro/dettaglio/guido-paoli/ascorbato-di-potassio-9788866815259-236457.html>)

Ascorbato di potassio
(<https://www.terranuovalibri.it/libro/dettaglio/guido-paoli/ascorbato-di-potassio-9788866815259-236457.html>)


Un'agile guida per conoscere le incredibili qualità curative dell'ascorbato di potassio



(<https://www.terranuovalibri.it/libro/dettaglio/matteo-cereda-sara-petrucci/ortaggi-insoliti-9788866814740-236456.html>)

Ortaggi insoliti
(<https://www.terranuovalibri.it/libro/dettaglio/matteo-cereda-sara-petrucci/ortaggi-insoliti-9788866814740-236456.html>)

Un manuale di agricoltura che insegna a coltivare ortaggi dimenticati o esotici, ma adatti al nostro clima e di elevato valore nutrizionale

ALMANACCOSabato 06 Giugno 2020  Piena

L'Almanacco di oggi (/Almanacco2)

EVENTI

Pagina Facebook Terra Nuova Edizioni - Ore 18- dal 08/06/20 al 08/06/20
 Educazione parentale: un'alternativa possibile (/Agenda/Convegni-e-conferenze/Educazione-parentale-un-alternativa-possibile)

Villa Borromeo a Cassano d'Adda (Mi)- dal 14/06/20 al 14/06/20
 Ben-Essere in Villa Borromeo (/Agenda/Fiere/Ben-Essere-in-Villa-Borromeo)

Terni- dal 13/06/20 al 14/06/20
 Cambiare vita e lavoro. Istruzioni per l'uso (/Agenda/Corsi-e-Seminari/Cambiare-vita-e-lavoro.-Istruzioni-per-l-uso3)

CORSI

Percorso intensivo di movimento arte e rigenerazione (/News/Corsi-e-seminari/Percorso-intensivo-di-movimento-arte-e-rigenerazione)

Un luogo lontano dal caos per meditare (/News/Corsi-e-seminari/Un-luogo-lontano-dal-caos-per-meditare)

Omeopatia dalla A alla Z (/News/Corsi-e-seminari/Omeopatia-dalla-A-alla-Z)

ULTIMI ARTICOLI

05/06/2020 Servizi essenziali (/Il-Mensile/Servizi-essenziali)

05/06/2020 Calzoni con zucchine e ceci (/Ricette/Calzoni-con-zucchine-e-ceci)

05/06/2020 Disastro ambientale nell'Artico: diesel nel fiume siberiano (/News/Ambiente/Disastro-ambientale-nell-Artico-diesel-nel-fiume-siberiano)

05/06/2020 Colonnine elettriche per privati e aziende: incentivi e installatori qualificati (/News/Le-aziende-informano/Colonnine-elettriche-per-privati-e-aziende-incentivi-e-installatori-qualificati)

04/06/2020 Cerchi di donne e Tende rosse: una presenza diffusa in Italia (/News/Stili-di-vita/Cerchi-di-donne-e-Tende-rosse-una-presenza-diffusa-in-Italia)

04/06/2020 Portare in fascia: la favola dei danni alla colonna vertebrale (/Chiedi-all-esperto/Portare-in-fascia-la-favola-dei-danni-alla-colonna-vertebrale)

03/06/2020 Alleanza Stop 5G: «Sit-in davanti all'Istituto Superiore di Sanità» (/News/Attualita/Alleanza-Stop-5G-Sit-in-davanti-all-Istituto-Superiore-di-Sanita)

03/06/2020 Riso e piselli (/Ricette/Riso-e-piselli)

03/06/2020 Negoziobio.info. NaturaSi a Gorizia: qualità e riduzione degli sprechi (/Il-Mensile/Negoziobio.info.-NaturaSi-a-Gorizia-qualita-e-riduzione-degli-sprechi)

02/06/2020 Il settore bio ai tempi del virus: vita difficile per due aziende su tre (/Chiedi-all-esperto/Il-settore-bio-ai-tempi-del-virus-vita-difficile-per-due-aziende-su-tre)

SEGUI TERRA NUOVA SU:

 (<https://www.facebook.com/terrannuovaedizioni>)

 (<https://twitter.com/TerraNuovaEd>)

 (<https://www.youtube.com/user/terrannuovaedizioni>)

SCARICA LA APP DI TERRA NUOVA:



([https://play.google.com/store/apps/details?](https://play.google.com/store/apps/details?id=it.aamterranuova.terranuova&rdid=it.aamterranuova.terranuova)

[id=it.aamterranuova.terranuova&rdid=it.aamterranuova.terranuova](https://play.google.com/store/apps/details?id=it.aamterranuova.terranuova&rdid=it.aamterranuova.terranuova))



(<https://itunes.apple.com/it/app/terranuova/id1102730913?mt=8>)

nuova/id1102730913?mt=8)

✉ **Iscriviti alla Newsletter**

www.terranuova.it

CHI SIAMO (/CHI-SIAMO)

CONTATTI (/CONTATTACI)

SALA STAMPA (/SALA-STAMPA)

IL MENSILE (/IL-MENSILE)

COPIA OMAGGIO (/COPIA-OMAGGIO)

DISTRIBUZIONE (/COPIA-OMAGGIO/VUOI-DIVENTARE-DISTRIBUTORE-DI-TERRA-NUOVA-ECCO-TUTTI-I-VANTAGGI)

SHOP ([HTTP://WWW.TERRANUOVALIBRI.IT](http://www.terranuovalibri.it))

ABBONATI ([HTTP://WWW.TERRANUOVALIBRI.IT/ABBONAMENTI](http://www.terranuovalibri.it/abbonamenti))

CATALOGO LIBRI ([HTTP://WWW.TERRANUOVALIBRI.IT/PAGINA/CATALOGO-11.HTML](http://www.terranuovalibri.it/pagina/catalogo-11.html))

MAPPA NEGOZI BIO (/MAPPANEGOZIBIO)

MAPPA ECOVILLAGGI (/MAPPAECOVILLAGGI)

©2012 - 2020 Editrice AAM Terra Nuova S.r.l. Via Ponte di Mezzo, 1 - 50127 - Firenze - Tel. +39 055 3215729 (tel:0039 055 3215729) - Fax +39 055 3215793 P.IVA 05373080489 info@terranuova.it (<mailto:info@terranuova.it>)