

Intensivo di pratica meditativa e laboratorio esperienziale

“La via di mezzo come integrazione delle parti”

Lorenza Corti e Laura Loparco



14 giugno 2025; h 10.00 – 18.00

Molino Nuovo Zeme Lomellina (Pavia)

L'intensivo di pratica e il laboratorio che proponiamo sono un invito a fermarsi, ascoltare e riconnettersi con la propria esperienza interiore in modo autentico e profondo.

Attraverso la meditazione e momenti di esplorazione condivisa, coltiveremo uno spazio di presenza in cui osservare con gentilezza le parti di noi che spesso vivono in tensione, in opposizione o in conflitto.

Nella frenesia della vita quotidiana, è facile identificarsi con un solo punto di vista, con una voce interna dominante, perdendo il contatto con la complessità viva che ci abita. Questo percorso ci accompagna nel cuore di quella complessità, aiutandoci a riconoscere e accogliere le diverse sfaccettature del nostro essere — paure e desideri, slanci e resistenze, forza e vulnerabilità — senza giudizio.

In questo processo, la via di mezzo non è una via neutra o di compromesso, ma un percorso dinamico di integrazione. Una pratica che ci permette di stare nel mezzo delle polarità senza esserne schiacciati, di trovare un centro capace di includere, trasformare e riconciliare.

Coltivare questo equilibrio interiore non significa cercare di “risolvere” ogni parte, ma sviluppare una presenza capace di accoglierle tutte, permettendo così una connessione più autentica con sé stessi e con gli altri.

Programma:

- 09:30** – Accoglienza dei partecipanti
10:00 – Introduzione al tema dell'intensivo
10:30 – Meditazione guidata: ascolto delle parti interiori in dialogo
11:00 – Meditazione in movimento: ritrovare equilibrio tra corpo, mente e cuore
11:30 – Condivisione in gruppo
12:30 – Pranzo condiviso
13:30 – Tempo libero per riflessione personale o passeggiata nella natura
14:00 – Laboratorio esperienziale: riconoscere, accogliere e integrare le polarità
16:00 – Meditazione guidata: stabilizzarsi nel centro e coltivare equanimità
16:30 – Pausa
16:45 – Cerchio di condivisione: intuizioni, risonanze e possibilità di trasformazione
17:45 – Meditazione conclusiva: abitare il centro, includere le parti

Obiettivi dell'Intensivo:

Ascolto profondo e riconoscimento delle parti interiori

Attraverso pratiche meditative guidate, sarai accompagnate nell'ascolto attento delle diverse voci interiori che abitano la tua esperienza. Questo spazio di presenza permette di riconoscere tensioni, polarità e bisogni spesso inascoltati, creando le condizioni per un incontro autentico con te stesso.

Chiarezza e consapevolezza delle dinamiche interne

Le sessioni di insegnamento e le attività di gruppo offriranno strumenti pratici e contemplativi per comprendere come certe parti interiori possano prendere il sopravvento e generare squilibri.

Integrazione e trasformazione

Potrai iniziare un processo di riconciliazione tra aspetti interiori apparentemente opposti. Non si tratta di eliminare conflitti, ma di imparare ad abitarli da uno spazio più ampio, radicato e integrato.

Applicazione nella vita quotidiana

Le attività di integrazione sono pensate per aiutarti a portare nella quotidianità le intuizioni e le competenze coltivate durante l'intensivo. Questo può tradursi in una maggiore stabilità emotiva, una comunicazione più autentica e relazioni più sane e consapevoli.

Cosa aspettarti

Guida esperta e presenza consapevole

Le sessioni saranno facilitate da insegnanti esperte in meditazione e processi trasformativi, che accompagneranno il gruppo con sensibilità e competenza.

Uno spazio sicuro e accogliente

L'intensivo si svolge in un contesto protetto e rispettoso, che favorisce l'ascolto, la condivisione autentica e il sostegno reciproco. Ogni partecipante è invitato a procedere al proprio ritmo, secondo le proprie possibilità.

Esperienze significative e trasformative

La combinazione di meditazione, lavoro esperienziale e natura offre le condizioni per un viaggio interiore profondo. Un'occasione per lasciar emergere nuove comprensioni e visioni di sé, in un processo di crescita autentica e integrativa.

Cosa Portare:

- Abbigliamento comodo per la meditazione e il movimento (copertina – calzini)
- Scarpe adatte per le passeggiate all'aperto
- Bottiglia d'acqua riutilizzabile o borraccia
- Taccuino e penna per annotare riflessioni ed esperienze
- Cuscino personale da meditazione o sgabellino
- Cibo nutriente preparato per supportare il corpo e la mente durante l'intensivo

Costo:

€ 70 - *Early bird* (entro il 30 maggio 2025): 60 €

La tessera di iscrizione all'associazione Mel-Met è inclusa nella quota di partecipazione.

Il pagamento puoi effettuarlo:

Con bonifico:

Associazione MEL-MET c/o Banca Prossima

Codice Iban: IT58N0306909606100000166394

Iscrizioni e Informazioni:

Per ulteriori informazioni e per iscriverti, contatta:

Monica Boscaino +39 3662757403 – info@mel-met.com