



FATTORIA
APE REGINA

AGRI
EXPERIENCE

MEDITAZIONI GUIDATE IN FATTORIA

Docente: Rossella Gradilone



 **15 maggio 2024**
dalle 18:30 alle 19:30

Esplora la Connessione con la Natura

Unisciti a noi per un'esperienza di **meditazione** che celebra la connessione profonda con la **Madre Terra**. Esploreremo come utilizzare il nostro corpo come veicolo per riconnetterci con la terra e ritrovare la **stabilità interiore**. Attraverso **pratiche guidate**, impareremo ad aprire il cuore e ad abbracciare la forza e la **serenità** che emergono quando siamo radicati come gli alberi. Rafforzeremo il nostro equilibrio interno, **armonizzando mente, corpo ed emozioni**. Preparati a vivere un viaggio di consapevolezza e tranquillità nella **bellezza naturale della fattoria**.

Occorrente

- Un tappetino;
- Un asciugamano;
- Una borraccia di acqua;
- Abbigliamento comodo;
- Un piccolo cuscino.



 **29 maggio 2024**
dalle 18:30 alle 19:30

L'Albero della Fiducia

In questo incontro, esploreremo il **potere trasformativo degli alberi**. Dopo aver stabilito le nostre radici e consolidato la nostra stabilità, utilizzeremo l'elemento acqua, presente nella natura, per **liberare e purificare le nostre emozioni**. Ci libereremo delle strutture emozionali che limitano la nostra vita, lasciando **spazio per nuove emozioni ed esperienze positive**. Unisciti a noi per un viaggio di rinnovamento e crescita personale, abbracciando il potere "curativo" della natura e rafforzando la fiducia in te stesso.

Costo

€ 20,00 / Lezione


CLICCA QUI per
PRENOTARE le tue
meditazioni guidate

Presso Fattoria Ape Regina
via Bussolengo 2/A
Lugagnano di Sona (VR)



Per info:
(+39) 329 69 59 710
info@fattoriaaperegina.it



Veneto
The Land of Venice
www.veneto.eu