



PROGRAMMA 5° INCONTRO 03 MARZO 2024

“1° Corso - Meditazione Energetica Trascendentale e Scienza Umana Integrale” - Mediateca Comunale “Alda Merini” Via Liguria - Pontecagnano Faiano (SA) Durate laboratorio 4 ore +/- dalle ore 15:00 alle 19:00 - Ottobre 2023 – Giugno 2024 – Il “progetto medita” è promosso ed Organizzato dall’Associazione [Comunità RNCD](#) in collaborazione con Sodalìs CSV Salerno e con il patrocinio del Comune di Pontecagnano Faiano e Clubs Rotari Salerno Picientia e Salerno Nord dei Due Principati.

PREMESSA E AVVISO IMPORTANTE PER I PARTECIPANTI:

A DIFFERENZA DEI PRECEDENTI INCONTRI SEMINARIALI QUESTO CHE VI STIAMO PROPONENDO DI FARE E’ UN VERO E PROPRIO LABORATORIO PRATICO-ESPERIENZIALE. PERTANTO SI PUO’ SOLO PARTECIPARE ATTIVAMENTE E NON SI PUO’ ASSISTERE IN NESSUN CASO E NESSUNO ESCLUSO. IN QUESTO SENSO CHI NON VUOLE PARTECIPARE ATTIVAMENTE DESISTA, PERCHE’ SARETE INVITATI AD USCIRE DALLA SALA, TENENDO CONTO DELLE INTENZIONI-REGOLE DI RISERVATEZZA DEL CERCHIO.

Nota Bene: Si raccomanda la puntualità in quanto una volta iniziato il laboratorio del cerchio (INIZIO ORE 15,00) non si può più subentrare SUCCESSIVAMENTE. Ricordarsi di consegnare all’arrivo il modulo di consenso informato per questo laboratorio alla segreteria.

LA DURATA COMPLESSIVA DI QUESTO LABORATORIO RESTA DI 4 ORE +/- SI INVITA ALLA PUNTUALITA’ D’INIZIO ORE 15,00.

- ✓ **Ognuno vestirà:** con pantaloni confortevoli (no gonne lunghe o strette che siano); maglietta larga che permette di traspirare bene;
- ✓ **Ogni partecipante deve portare:** un tappetino di gomma tipo ginnastica; importantissima: una mascherina che oscura completamente gli occhi (tipo quelle che si usano nei viaggi aerei, i cinesi la vendono a pochi centesimi); un cuscino piccolo basso per sedersi e/o poggiare la testa a terra, un plaid caldo di lana o di pile. **In mancanza non potrete partecipare.**

PROGRAMMA

14:45 ACCOGLIENZA:

Nota Bene: Si raccomanda la puntualità in quanto una volta iniziato il cerchio non si può più subentrare. Ricordarsi di consegnare all’arrivo il modulo di consenso informato per questo laboratorio alla segreteria.

15:00 INIZIO LABORATORIO: IL CERCHIO NELLA TRADIZIONE ED EVOLUZIONE A CURA DI:

Facilitatori a cura di: Sidney Journò socio-volontario e fondatore Associazione Comunità RNCD, Counselor, Autore **Formazione P.E.R.**¹ - Processo Esperienziale di Riconoscimento, verso l’arte della meditazione empatica; **Clown Nanosecondo al secolo Enzo Maddaloni** - Presidente Associazione **Comunità RNCD** - entrambi coautori del piccolo manuale di sopravvivenza **“METTIAMOCI IN CERCHIO”** Edizioni La Meridiana 2012. **Tutor:** Clown Dotti Sociali esperti **Carmine Pinto e Ilaria Miranda** soci volontari Comunità RNCD;

15:10 METTIAMOCI IN CERCHIO²: SUE INTENZIONI E REGOLE

- ✓ Intenzioni e regole;
La bellezza del Cerchio sta nel viverlo sempre come un momento felice.
I Nativi d’America esprimevano questo concetto di bellezza attraverso una sola parola **“Wuniish”** che poteva avere anche diversi significati come: **“Cammina nella bellezza”**; **“Stai nella Bellezza”**; **“Che la bellezza ti circonda”**;

15:15 GESTIONE DELL’ANSIA E DELLO STRESS CON: “IL CERCHIO DELLA SAGGEZZA DEL CORPO “

- ✓ Breve meditazione guidata d’ingresso nel cerchio.
- ✓ Il respiro, l’ascolto, la consapevolezza. Sono le tre fasi di questo cerchio per realizzare uno stato di calma e di diminuzione dello stress ed apertura del cuore, nel qui ed ora, rispettando le intenzioni generali del cerchio indicate in premessa;
- ✓ Nelle prime due ore esperienziali iniziali: ascolto intenso di musica nell’oscurità, mentre si respira potentemente: inspirò ed espirò senza pause. Ciò preparerà il corpo mente ad esprimere la propria saggezza, che solo nella seconda parte potrà essere espressa anche a parole;

17:45 CONDIVISIONE DELL’ESPERIENZA IN CERCHIO (CON LE SUE INTENZIONI E REGOLE);

- ✓ Nella condivisione, sempre nel cerchio con le sue intenzioni e regole prima indicate, ogni partecipante condividerà la propria esperienza.

19:00 FINE LAVORI.

“Stai nella Bellezza”.

¹ **“Processo Esperienziale di Riconoscimento – Formazione P.E.R.”** sito web: <https://formazioneper.wordpress.com/> di Sidney Journò – Counselor e Socio Fondatore Comunità RNCD;

² **“Mettiamoci in Cerchio”** di Sidney Journò ed Enzo Maddaloni – la Meridiana Editore - 2012