

## I FONDAMENTALI: crescita interiore e ricerca spirituale

È una serie di 4 incontri per chiunque voglia avvicinarsi alla crescita interiore, alla ricerca spirituale e all'Integral Being Institute, e anche per chi già lo conosce. Ognuno di questi incontri ti offre una chiave fondamentale per conoscere te stesso e la realtà in cui vivi, strumenti per muoverti in una direzione nuova cominciando dal riconoscere con chiarezza dove ti trovi e quali risorse ti sono disponibili per il cambiamento e l'evoluzione.

Queste le quattro chiavi:

1. Praticare presenza. Vuol dire partecipare alla tua esperienza in un modo diverso da quello solito e cioè in una maniera meno distratta che ti permetta di ascoltare meglio, ricevere meglio, sentirti più chiaramente ed essere più consapevole della tua esperienza.
2. Cercare la verità e la comprensione. Significa essere curioso e disponibile al nuovo, a interrogarti sulla realtà con mente, cuore e pancia aperti, Vuol dire anche riconoscere momento per momento che tutto ciò che sai si riferisce al passato.
3. Consapevolezza della presenza del giudice interiore. E' centrale e necessario riconoscere che ogni momento della nostra vita siamo sotto lo scrutinio costante del nostro giudice attraverso giudizi, pregiudizi, valutazioni, senso di colpa e paragone, e come tutto questo limita la nostra forza vitale e creatività.
4. Aprirsi alla percezione del campo.

Vuol dire aprirci alla possibilità di fare l'esperienza di ogni momento in modo inclusivo, flessibile, diretto e fresco, senza le catene del passato, senza filtri che ottendono la nostra intelligenza e percezione. E' un'apertura consapevole a TUTTE le diverse realtà che partecipano all'esperienza del qui/ora.

-I corsi non sono sequenziali e puoi cominciare da qualunque.

### **Ritiro di una Giornata per ciascun modulo:**

COSTO: €90

DURATA : 8 ore

ABBIGLIAMENTO: vestiti comodi che non stringano vita e petto

Sede esperienza: strutture ricettive partner LPU

ISCRIZIONE: a richiesta per gruppi precostituiti (min.6, max 10 partecipanti); in pre-iscrizione per individuali

Conduzione esperienza: Divya Claudia

Per maggiori informazioni visita <http://ifondamentali.net/>