

**hArmony and Love Association e Centro Sociale di Dogana
invitano alla serata pubblica e gratuita**

**MERCOLEDÌ 27 SETTEMBRE ORE 21:00
Sala Conferenze del Centro Sociale di Dogana
Piazza Tini, 7 - Dogana – RSM Tel. 054988551**

Meditazione del Sorriso Interiore

Imparare a trasformare lo stress in vitalità

Il Sorriso Interiore è una tecnica meditativa alchemica di origine orientale diffusa in tutto il mondo dall'Universal Ealing Tao del Maestro Mantak Chia. Si tratta di un esercizio fondamentale di autoconsapevolezza e cura di sé accessibile a tutti.

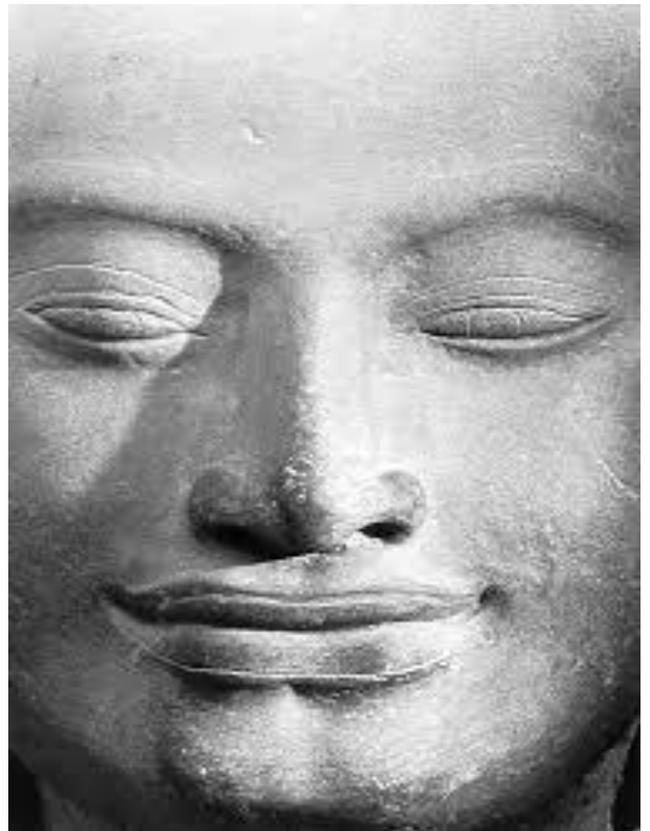
Questa pratica consiste nel trasformare lo stress in vitalità, in quanto, tutta l'energia bloccata e sprecata dallo stress viene trasformata in forza utile alla persona per nutrire il benessere psicofisico e la crescita umana e spirituale.

Questo, inizialmente, viene fatto mediante un esercizio specifico, ma poi diviene parte integrante della vita, innescandosi spontaneamente ogni volta che le esigenze lo richiedono.

Il campo energetico sensibile e rilassante che si produce eleva la capacità di riconoscere tensioni, atteggiamenti e abitudini nocivi alla salute e alla vitalità.

Inoltre, aiuta a disintossicare, a dare energia e a regolare i diversi organi, ghiandole e tessuti, quindi aiuta non soltanto a rafforzare il sistema immunitario, ma anche favorire un equilibrio ottimale della dimensione emotiva e mentale.

Durante la serata saranno trattati gli aspetti teorici del Sorriso Interiore, ma si sperimenterà anche praticamente.



Relatore: Dott. Massimo Forcellini

Psicologo, Naturopata dell'Istituto Riza, Istruttore Certificato Universal Healing Tao del M° Mantak Chia, Diploma di insegnante di pratiche alchemiche taoiste e Qigong e di Massoterapia antica cinese rilasciati dal Centro Internazionale il Fiore del Tao di Milano, Allievo diretto del Dott. G.Crociati, Istruttore di Meditazione e Qigong, Presidente di hArmony and Love Association di San Marino (www.info@harmonyandlove-rsm.org).