

Intensivo di consapevolezza esperienziale
“La vita che voglio: scegliere per incontrarsi”

Lorenza Corti e Laura Loparco



21 marzo 2026; h 10.00 – 18.00

Molino Nuovo Zeme Lomellina (Pavia)

Ti sei mai chiesto se la vita che stai facendo è davvero quella che vuoi?

Troppo spesso ci ritroviamo a correre dentro giornate che sembrano scritte da qualcun altro. Ci muoviamo tra doveri, urgenze e aspettative, sentendo addosso il peso di una stanchezza che non è solo fisica, ma profonda: la sensazione di essere sopraffatti da un ritmo che non ci appartiene e da priorità che non abbiamo scelto noi.

In questo vortice, quello che sacrifichiamo per primo è lo **spazio per esistere**. Non un semplice momento di pausa, ma quel luogo interiore dove possiamo finalmente posare i pesi e chiederci: *“Dove sono io in tutto questo? Cosa è veramente importante per me?”*

Questo intensivo esperienziale nasce per offrirti esattamente questo:

uno spazio per te.

Programma:

09:30 – Accoglienza dei partecipanti
10:00 – Introduzione al tema dell'intensivo
10:30 – Pratica di consapevolezza per stabilizzarsi nel corpo e nel respiro
11:00 – Camminata consapevole per sperimentare il rallentare e sentire la direzione di ogni passo.
11:30 – Condivisione in gruppo: Un cerchio di apertura e ascolto reciproco basato sulla domanda: *"La vita che faccio è quella che voglio?"*.
12:30 – Pranzo condiviso
13:30 – Tempo libero per riflessione personale o una tranquilla passeggiata nella natura
14:00 – Esercizi pratici e relazionali per esplorare come le nostre scelte influenzano le relazioni e come stabilire confini sani per proteggere il proprio spazio interiore.
16:00 – Pratica per contattare la parte di noi che sa già cosa è veramente importante e lasciar andare ciò che è superfluo.
16:30 – Pausa
16:45 – Condivisione su intuizioni e possibilità di trasformazione emerse durante il pomeriggio
17:45 – Integrazione delle scoperte e pratica di gratitudine per il viaggio compiuto
18:00 – Saluti e partenza

Obiettivi dell'Intensivo

Esploreremo la differenza tra la vita che subiamo e quella che scegliamo, imparando a identificare i segnali della sopraffazione e della stanchezza. Riconosceremo le nostre reali priorità, distinguendo ciò che è essenziale da ciò che è solo rumore o aspettativa altrui.

Impareremo strumenti pratici per passare dal "dover fare" al "poter essere". Nutriremo la capacità di prendere decisioni che nascono dall'ascolto profondo, trasformando il senso di colpa e il dubbio in un orientamento verso ciò che ci fa sentire integri e vitali.

Vedremo come fare pace con le scelte passate ci permetta di liberare energia per il presente. Impareremo a stare nel vuoto del "non ancora deciso" senza ansia, accogliendo il rallentare non come una perdita di tempo, ma come l'unico modo per incontrare davvero noi stessi e gli altri.

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 da meditazione o sgabellino, ma sono presenti cuscini e tappetini vari nella struttura
- Cibo preparato per supportare il corpo e la mente durante l'intensivo

Costo:

€ 70 - *Early bird* (entro il 5 marzo 2026): 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 iscrizioni e informazioni potete inviare una email a info@mel-met.com

Riferimento Monica Fulvia 366-2757403