

III ENCUENTRO A.M.A.R. 1 Y 2 DE NOVIEMBRE. VILLAONUBA. FUENTEHERIDOS

TRABAJAR LOS MIEDOS

PROGRAMA DE ACTIVIDADES:

SÁBADO:

- 11h. Bienvenidos al lugar. Bienvenida la experiencia.
Principios de Reiki
- 11,30h. Recorrer el sendero de la vida: Diario de ruta. El miedo, nuestro aliado de vida
Ruta de senderismo Talenque-Valdelarco si el tiempo lo permite.
Parada en el viaje: La conciencia. Meditación.
Energía inagotable a disposición: reponer fuerzas. Picnic
Regreso a nuestra esencia. Regreso a Villaonuba
- 19h. Compartir experiencias: Qué es el miedo, función, clases, el miedo perjudicial.
Recursos para mantener el miedo a raya
- 20,30h. Primer antídoto: Calma. Ejercicio de relajación.
Principios de Reiki
- 21h. Cena
- 22h. Segundo antídoto: Risa: Fiesta-Homenaje al miedo

DOMINGO:

- 7,30h Bienvenido, amanecer.
Principios de Reiki.
Tercer antídoto: Tratamiento de Reiki a nuestros miedos.
- 9h. Desayuno
- 10h. Cuarto antídoto: Mi autoterapia. Diálogo con el miedo.
- 11,30h Quinto antídoto: Liberación de traumas. Ejercicios de bioenergética
- 12,30h Sexto antídoto: Confianza en el Maestro interior. Meditación
- 13h. Puesta en común.
- 14h. Almuerzo
- 16h. Regreso

Este programa puede sufrir cambios según las condiciones climáticas y necesidades del grupo asistente.