

eV nel Vortice dell'Energia

18 febbraio 2025

**SUL SENTIERO
DELLA
MEDITAZIONE**



forestaDOJO

MEDITAZIONE DINAMICA

usare movimenti ripetitivi per liberare la mente emotiva

Guida: segnali acustici ad intervalli di tempo prestabiliti (campanelli)

Operatore: non necessita di operatore per essere guidati

Gruppo: da solo o in più partecipanti, anche se condividere l'esperienza arricchisce

Durata: 30 minuti resta l'ideale anche se può durare di più

Ripetizioni: 21/28 giorni consecutivi senza "pisolini" prima di averla fatta

SEQUENZA FIBONACCI

1, 2, 3, 5, 8, 5, 3, 2, 1



www.ricercaolistica.it

eV