

Leggi per favore il testo a seguire, ti aiuterà ad orientarti per seguire il percorso:

- a) **Intenzione del progetto**
- b) **Come procedere per poterlo gestire e praticare**
- c) **Modalità di accesso alla pubblicazione on line**

20 marzo 2020 Equinozio di primavera
“APRIRSI ALLA LUCE” Iniziamo....

a) **Intenzione**

In questo giorno significativo, lanciamo questo progetto Neurofisiologico con un guida per un PROCESSO DI 15 INCONTRI A TEMA, a supporto della matrice umana, che sta frammentandosi e contraendosi nell'attraversare l'allerta sociale a livello di salute, di economia e di relazione.

Desideriamo offrire strumenti semplici alla nostra comunità, ai nostri cari, ai clienti, a tutti intorno, un supporto per aiutarci in questa gestione così sfidante.

Ci serviremo di una serie di audio tematici di "pratica" e di una serie di pdf, da intendere come guide, con esercizi, frasi, risorse, che ci accompagnino a mantenere e stabilizzare maggiore capacità, resilienza, presenza, risorse e creatività.

Oggi lanciamo il progetto, come punto 0.

Dalla cultura ebraica 0 = Efes “una piccola quantità, energia nascosta”

Avete un file audio per lanciarlo e un file scritto con un contenuto di piccole pratiche di attenzione di base

Lunedì 23 marzo usciremo con il punto 1, il primo dei 15 incontri, che ci accompagnerà per 45 giorni, uno ogni tre giorni

Una volta pubblicati resteranno tutti comunque a disposizione.

b) **Come procedere per poter meglio gestire le informazioni e le pratiche**

Pubblicheremo ogni tre giorni un file audio e due scritti pdf uno con i temi inerenti e una pagina per le pratiche di accompagnamento

Scarica i file pdf, se puoi stampali, e leggili prima di ascoltare la meditazione inerente
Puoi poi metterli in evidenza per i successivi tre giorni e farti accompagnare nel tuo vivere dalle focalizzazioni sul tema trattato.

Utilizza un quaderno su cui annotare ogni cosa ritieni importante nel percorso

c) **Modalità di accesso alla pubblicazione online**

Puoi seguire le tracce degli audio e dei relativi pdf Argomenti e Pratiche relativi ad ogni punto, andando direttamente sul nostro sito con i collegamenti ai canali:

www.somatic-experiencing.it

Troverai nella homepage la sezione dedicata all'allerta di questo periodo, da lì anche potrai accedere al canale youtube dove troverai le tracce audio e sotto nella prima riga i pdf relativi

In alternativa devi essere iscritto ad una delle nostre pagine **facebook** SOMATIC EXPERINCING ITALIA o ASSOCIAZIONE PROGETTO SOMAMENTE o **instagram**, SOMATIC EXPERIENCING ITALIA oppure direttamente al nostro canale **Youtube** SOMATIC EXPERINCING ITALIA.

Vi consigliamo di conservare la sequenza dei pdf. Se riuscite stampateli, sanno un buon processo con qualche dose di educazione SE ed eserciziari, attenzioni che possono essere una buona base di accompagnamento in questa circostanza ma anche un sostegno al cambiamento al quale saremo portati. L'insieme è costruito come un ciclo di base a sostegno del processo interiore che ci porta ad una maggior capacità di autoregolazione e coerenza adesso ma anche nel futuro.

Grazie