

# GIORNATA DI MEDITAZIONE INTENSIVA

A cura di Diego Tava



Si userà una tecnica di meditazione in coppia, con l'opportunità di cambiare, alla fine di ogni "diade" partner di meditazione. La diade è una tecnica di comunicazione altamente elevata per la Crescita e lo sviluppo della Coscienza: permette di andare in profondità e di aprirci molto. Avere di fronte a noi una persona, una coscienza che ci accoglie, che ci ascolta con tutto il suo Essere e senza giudicarci sarà come ricevere, anche se non ci si può toccare fisicamente, un continuo abbraccio. Attraverseremo spazi infiniti senza tempo, di Presenza a noi stessi, e li vivremo guardandoci negli occhi. Dunque non sarà un corso vero e proprio ma un tempo condiviso in maniera intensa, nel quale ognuno influirà e sarà influenzato dal clima e dalla consapevolezza che attraverserà la stanza di meditazione.

## NOTE

- L'incontro sarà di almeno 9 ore consecutive durante le quali si farà pranzo e merenda al sacco. Per non disperdere la concentrazione, consigliamo di portare cibi molto leggeri e veg.
- La tecnica prevede una disciplina rigorosa e puntualità per ottenere ottimi risultati.
- Dopo breve introduzione dove verrà spiegata meglio la tecnica, i partecipanti verranno invitati a trovare un partner per il lavoro di diade che si svolgerà seduti l'uno di fronte l'altro.
- Si parla solo nel proprio spazio-turno all'interno del lavoro in diade; tra una sessione e l'altra si faranno piccole meditazioni individuali con sottofondo musicale, attenendosi al silenzio.
- Meglio se il luogo dove verrà effettuato l'incontro sia situato in un posto tranquillo e silenzioso, ma che dia spazio anche per qualche piccola passeggiata nelle pause.
- Il lavoro in diade è molto profondo e forte: possono manifestarsi crisi esistenziali, catarsi, trance, regressioni. Si sconsiglia il lavoro a persone con malattie mentali o che fanno uso di psicofarmaci.

**SABATO 25 FEBBRAIO 2012 h 09:00-18:00**  
**Presso sala comunale di Susà di Pergine – via dell'Asilo, 4**

## Diego Tava



Ricercatore del Se da 25 anni.

Da 20 anni usa la tecnica della diade per approfondire le tematiche universali: i koan ovvero le domande esistenziali.

Per 18 anni ha approfondito gli aspetti più reconditi della psicologia umana

**Per info e prenotazioni**

Diego Tava - [tavadiego56@gmail.com](mailto:tavadiego56@gmail.com) - 3462176151