



Data: 2006-07-29 14:03:42

Argomento: [Terme Benessere](#)

Categoria: [Eventi](#)

LE SPIAGGE DEL BENESSERE - Rimini

Alba di Benessere - Trovarsi al largo in mare a meditare insieme, un'esperienza di armonia interiore a contatto con la natura.

LE SPIAGGE DEL BENESSERE - Rimini - Estate 2006

Organizzate da Turisport

con il patrocinio del Comune e della Provincia di Rimini

in collaborazione con Publiphono e le riviste Rimini Benessere e Link

ALBA DI BENESSERE

USCITE IN MARE PER MEDITAZIONI

IN BARCA A VELA

dal 19 luglio al 19 agosto

da martedì a sabato dalle 5.30 alle 9.00

Alba di Benessere

Trovarsi al largo in mare a meditare insieme,

un'esperienza di armonia interiore a contatto con la natura.

E' una delle novità di stagione per le **Spiagge del Benessere** e, in quanto tale, si sta rivelando una buona intuizione. Uscire all'alba, alla volta del mare aperto, assaggiare i colori e l'atmosfera della luce che torna, del giorno che rinasce è un'esperienza che resta nel cuore e aiuta a trovare non solo un momento di armonia ma un contatto profondo con se stessi e la natura. Ed è anche una possibilità che favorisce la conoscenza di che cosa significa meditazione.

Molti credono che meditare non sia da tutti, che sia difficile e accessibile solo a chi frequenta percorsi di ricerca particolare. Si pensa a posizioni scomode, silenzi imbarazzanti e strani suoni.

Ma non è così, meditare significa stabilire un contatto con la vita, con la nostra essenza, per scoprire che siamo parte del Tutto.

Dice Hans Schylla, uno degli operatori della salute che ha guidato queste escursioni dell'anima proponendo i suoi giochi di energia: "La meditazione è uno strumento per esplorare se stessi in un modo non quotidiano. Aiuta a connettersi con dimensioni interiori poco conosciute ma sempre presenti.

Ci sono tanti modi per meditare e tante tecniche, ma vorrei dire che se è fatta in modo totale,

qualsiasi cosa può diventare una meditazione, anche lavare i piatti!".

Tantissimi i modi che le scuole del mondo propongono ed intendono per favorire questo stato di contatto profondo: esistono meditazioni dinamiche, guidate con musica e testi che indicano un certo percorso, oppure meditazioni statiche, nella classica posizione del Loto. Quella che Hans ha proposto nell'uscita in barca era semplicemente un "portare la gente nel momento, facendo loro sentire la realtà di quella precisa situazione, sino a scivolare in uno stato di silenzio e pace che è sempre presente, anche se ignorato il più delle volte.

Di solito l'attenzione viene portata su altre cose, che sembrano più importanti." Per meditare quindi basta fermarsi, ascoltarsi, entrare in sintonia con la realtà del momento, guardare quel che c'è, che penetra i sensi, e lasciarsi cullare in questo mare. Diversi operatori ed esperti di tecniche di meditazione si sono alternati nel guidare i gruppi alla ricerca del massimo relax psico-corporeo: Oltre ad Hans Schylla, si è impegnata nel progetto Linda Hermes, esperta di Laboratorio Canto, Ritmo, Armonia con esperienze che ci consentono di conoscere il corpo in quanto "strumento sonoro" . E poi Dianella Zammarchi, del Centro Nico Nico di Rimini e Monica Colosimo, giornalista , esperta coordinatrice del programma delle ***Spiagge del Benessere***.

I commenti di chi c'era

"Fantastico vedere il sorgere del sole dal mare e assistere al miracolo che si compie tutti i giorni. E' stata una meditazione fatta di parole semplici, che mi hanno permesso di integrarmi con l'acqua, l'aria, la luce: quella stessa luce che puoi ritrovare dentro di te, nella tua essenza, nella magia della semplicità. E' importante trovare questi spazi, di silenzio e di nulla. Alla fine ci siamo entrati tutti. Avevo paura delle acque profonde... ora mi sono riconciliata. Mi sono pulita la mente, non avevo più pensieri ma solo una luce che mi riempiva e rinnovava ogni cellula." Stefania

"E' andata benissimo, molto rilassante. Anche come gruppo ci siamo subito integrati gli uni con gli altri, anche se non ci conoscevamo. L'operatore era molto soft, simpatico e molto preparato." Teresa

"Bell'esperienza, meditare in barca è rilassante e ti senti tranquillo. All'inizio eravamo un po' tesi ma poi ci siamo rilassati. Infatti vogliamo tornare." Giuseppe

"Se devo trovare un aggettivo direi: dolce. Non conoscevo la meditazione. E' stata un'esperienza armoniosa, molto naturale. Il silenzio, l'acqua, i colori. Ho affrontato meglio le cose anche dopo, durante la giornata." Angela

"Atmosfera sorridente, un bel clima... un'avventura molto originale, rilassante e coinvolgente che mi ha fatto sentire bene. Bello anche il gruppo! Un effetto certamente positivo, che mi ha regalato tanta energia. Queste esperienze ti insegnano a guardare il mondo e gli altri in modo diverso." Maria Antonietta

Edizioni - Eventi - Promozioni per lo Sport e il Benessere
TURISPORT di Gamberini Roberto via Melozzo da Forlì, 40 47900 Rimini
Tel e fax 0541 787643 335 5419107
e-mail: turisport2001@yahoo.it

Firma:

[TURISPORT di Gamberini Roberto - via Melozzo da Forlì, 40 - 47900 Rimini - Tel e fax 0541 787643 335 5419107](mailto:turisport2001@yahoo.it)

Questo articolo proviene da RomagnaNotte.com:

<http://www.romagnanotte.com/web>

L'URL per questo articolo è:

http://www.romagnanotte.com/web/Eventi-Terme_Benessere-LE_SPIAGGE_DEL_BENESSERE_Rimini_-leggi-2366.html