

# Programma:

## Modulo 0

### INTRODUZIONE:

1. Breve video presentazione del corso
2. Video: filo conduttore del percorso e dimensione di ciclicità
3. Video: Come approcciare i “compiti per casa” senza ansia!
4. PDF: Tutorial preparazione del proprio “angolo sacro domestico”
5. PDF: Suddivisione annuale indicativa delle lezioni
6. PDF: Scheda indicazioni meditazioni
7. PDF: Workbook completo del percorso
8. BONUS: Video che cos'è la Spiritualità Radicata

## Modulo 1

### LE ANTENATE E GLI ANTENATI:

1. Video: introduzione della stagione
2. Video: simboli della stagione
3. Video: la vecchiaia oltre il dualismo
4. Video: il dolore e il cordoglio
5. Video: MEDITAZIONE – guarigione delle antenate e degli antenati
6. PDF: dispensa stagionale

## Modulo 2

### IL SOLSTIZIO D'INVERNO

1. Video: introduzione della stagione
2. Video: simboli della stagione
3. Video: cos'è il solstizio invernale
4. Video: il silenzio oltre il dualismo
5. Video: preghiera attiva ed emozioni
6. Video: MEDITAZIONE – ricerca del proprio centro
7. PDF: dispensa stagionale

## Modulo 3

### LA PRIMA LUCE

1. Video: introduzione della stagione
2. Video: simboli della stagione
3. Video: infanzia e guarigione oggi
4. Video: l'infanzia nella tua sfera e il sacro nel quotidiano
5. Video: il fuoco oltre il dualismo
6. Video: MEDITAZIONE - ricerca della guida
7. PDF: dispensa stagionale

## Modulo 4

### EQUINOZIO DI PRIMAVERA

1. Video: introduzione della stagione
2. Video: simboli della stagione
3. Video: il sacro agire
4. Video: l'adolescenza
5. Video: il drago, da nemico ad alleato
6. Video: MEDITAZIONE – incontro con il drago
7. PDF: dispensa stagionale

### **Modulo 5**

#### LA FIORITURA

1. Video: introduzione della stagione e i suoi simboli
2. Video: corpo sacro, relazioni e piacere
3. Video: sessualità e bellezza
4. Video: bellezza e intelligenza oltre il dualismo, spirito e materia oltre il dualismo (prima parte)
5. Video: MEDITAZIONE – i sensi come porte (Meditazione dinamica)
6. PDF: dispensa stagionale

### **Modulo 6**

#### SOLSTIZIO D'ESTATE

1. Video: introduzione della stagione
2. Video: simboli della stagione
3. Video: sacre emozioni
4. Video: il sacro nel quotidiano
5. Video: potere personale e manifestazione di sé
6. Video: MEDITAZIONE – l'integrazione (Meditazione in movimento)
7. PDF: dispensa stagionale

### **Modulo 7**

#### L'ABBONDANZA

1. Video: introduzione della stagione
2. Video: simboli della stagione
3. Video: corrispondenze e cura
4. Video: spirito e materia oltre il dualismo (seconda parte)
5. Video: scarsità, abbondanza e gratitudine
6. Video: MEDITAZIONE – i doni del sole
7. PDF: dispensa stagionale

### **Modulo 8**

#### EQUINOZIO D'AUTUNNO

1. Video: introduzione della stagione
2. Video: luce e buio
3. Video: il perdono
4. Video: basso e alto oltre il dualismo
5. Video: il bypass spirituale
6. Video: il riposo
7. Video: MEDITAZIONE – l'espansione (Meditazione in movimento)
8. PDF: dispensa stagionale

## **Modulo 9**

### IL CENTRO

1. Video: il centro
2. PDF: dispensa stagionale

### **Modulo Conclusivo**

1. Video: conclusione