



MITAKUYE OYASIN - (Cerchio di guarigione)

Ho chiamato questa proposta “Mitakuye Oyasin” per onorare tutti gli insegnamenti che ho ricevuto dal popolo Lakota durante i miei viaggi in sud Dakota. E’ una frase che ripetono spesso durante le loro cerimonie sacre, significa “siamo tutti collegati”, o almeno questo è il senso che mi è arrivato. Durante questi incontri vorrei che i partecipanti trovassero questo collegamento con se stessi, con gli altri e con l’ambiente. Un collegamento che si è rivelato essere una grande risorsa per me, soprattutto durante le situazioni più difficili che emergono nella mia quotidianità.

Obiettivi

- Vivere nel “qui ed ora”, utilizzando il momento presente come risorsa
- sviluppo ed incremento della fiducia in se stessi
- Stimolo ad un percorso di crescita personale
- apertura mentale
- individuare e visualizzare gli obiettivi desiderati
- individuare degli strumenti che ci possano aiutare a vivere una vita “più semplice”

Strumenti

- Il cerchio d’apertura
- Il respiro consapevole
- Il bastone della parola
- Mappe mentali e logic visualization
- L’animale totem
- Counseling re-evaluation