

IL VIAGGIO NEL SÉ - OPEN DAY

con Charles Hauser

Sabato 7 Giugno 2025 ore 10:00 - 18:30

Centro del Loto -Roma

PROGRAMMA

10:00 - 10:30 | Registrazione e Benvenuto

- Accoglienza dei partecipanti
- Presentazione del seminario e degli obiettivi
- Introduzione del relatore e dei partecipanti

10:30 - 11:00 | Introduzione al Viaggio nel Sé

- Esperienza: I 5 ritmi
- Teoria: Cos'è il "Viaggio nel Sé"?
- Riflessione sui propri obiettivi e aspettative per il seminario

11:00 | Pausa di 15 minuti

11:15 - 13:30 | Tecniche di Auto-riflessione

- Esperienza sensoriale: "Il mio percorso di vita"
- Esercizio di scrittura: "La mia storia fino ad oggi"
- Condivisione in piccoli gruppi: Esperienze e riflessioni

13:30 - 15:00 | Pranzo

15:00 - 16:30 | Cosa mi porta a intraprendere un Viaggio nel Sé

- Esperienza: Vittima – Giudice- Integrazione
- Esperienza: un esempio – Il "Core Quadrant"
- Condivisione di gruppo

16:30 | Pausa di 15 minuti

16:45 – 18.30 | Introduzione al Viaggio nel Sé

- Teoria: la U del viaggio nel Sé
- Teoria: Il Percorso del viaggio di evoluzione personale al Centro del Loto e descrizione dei seminari annuali residenziali
- Condivisione finale. Riflessione sui propri obiettivi e aspettative per un percorso
- Esercizio di chiusura e saluti

18:30 | Fine del seminario

COSA PORTARE

- Un quaderno per appunti e una penna
- Un cuscino
- Calzini anti-scivolo
- La voglia di esserci, di esprimersi, sperimentarsi e condividere delicatamente