

**Domenica 6 Ottobre 2024 – RILASSARE IL CORPO E LA MENTE - Incontri di Autoliberazione**

A volte ci sentiamo sopraffatti, stressate, tesi, oppressi, senza vie d'uscita... SOFFRIAMO...

Imparare a mantenere un luogo dentro di noi dove ritrovare il centro, dove riequilibrarci e rigenerarci

può essere un segnale di liberazione dalle condizioni sociali e personali che ci troviamo a vivere.

Un segnale non solo per noi stessi, ma anche per coloro che ci circondano.

Al Parco di Studio e Riflessione - Attigliano nell'anno della [III Marcia Mondiale per la Pace e la Nonviolenza](#) abbiamo organizzato un percorso di

## **INCONTRI DI AUTOLIBERAZIONE.**

**Autoliberazione??!** Sì! Un percorso di esperienza, meditazione, gioco, condivisione e interscambi per imparare a riconoscere e gradualmente liberarci da ciò che ci genera sofferenza e violenza interiore. Un percorso guidato, ma autonomo. Individuale, ma non solitario. Un percorso per accrescere la nostra personale capacità di osservare e relazionarci con la complessità del mondo, interno e sociale che viviamo quotidianamente. Un percorso per apprendere a dare risposte coerenti e nonviolente.

Il primo incontro, Domenica 6 Ottobre, sarà una giornata dedicata a rilassare il corpo e la mente.

Non perdere quest'occasione! e per favore aiutaci a diffondere l'invito, c'è tanta necessità di distensione!

### **Riferimenti bibliografici:**

[Autoliberazione, Luis Amman](#)

[Opere Complete I, Silo](#)

[Appunti di Psicologia, Silo](#)

[Il Messaggio di Silo](#)

[Il Libro della Comunità](#)

[Impariamo la Nonviolenza](#)

# Incontri di AUTOLIBERAZIONE

## Parco di Studio e Riflessione ATTIGLIANO



Via Sant'Eugenia, 3

**Domenica 6 Ottobre h 10 – 17**  
**RILASSARE IL CORPO E LA MENTE**

*Vestiti comodi, quadernino, pranzo al sacco e un contributo di 5 euro*

PER INFO  
E PRENOTAZIONI:

 3355734803

 [convergenzanonviolenta@gmail.com](mailto:convergenzanonviolenta@gmail.com)



Parco di Studio e Riflessione - Attigliano