8 novembre: aria, acqua, sole, terra e vegetazione.

13 dicembre: cibo sano.

10 gennaio: energia spirituale

14 febbraio: integrazione corpo, amore e sessualità.

14 marzo: armonia

11 aprile: padronanza di sé.

9 maggio: esercizio delle virtù e illuminazione della coscienza.

Principali conduttori:

DON ROCCO ZAPPIA
(sacerdote, esperto in meditazione monastica)
P. SALVATORE FRANCO
(sacerdote missionario, psicoterapeuta)
P. NICOLA PARRETTA
(sacerdote missionario, guida spirituale)
D.SSA DANIELA PAPARO
(fisioterap. esperta in medicina classica cinese)
D.SSA ROSANNA ZINGALI
(fisioterapista, esperta in metodo Feldenkrais)
DON GIUSEPPE GULLÌ
(counselor) .

Se sei alla ricerca di un nuovo modo di essere e di vivere che realizzi sempre più il bene intorno a te e dentro di te, ti proponiamo un percorso per rifondare la tua persona e la tua vita su 7 pilastri della salute integrale che abbraccia mente, corpo e spirito. I principali maestri a cui ci rifaremo sono S. Ildegarda di Bingen, S. Teresa Benedetta della Croce (Edith Stein) e S. Giovanni Paolo II. Le attività che svolgeremo comprendono, oltre la riflessione sui temi proposti, anche meditazione, attività psicofisica, alimentazione sana.

La giornata si svolgerà dalle ore **9:00 alle 18:00** con accoglienza, breve passeggiata o esercizi psicomotori, seminario formativo, meditazione guidata, celebrazione eucaristica, pranzo con prodotti biologici, tempo di relax, tempo di preghiera e incontri personali, condivisione .

Per informazioni:
info@centroagapemessina.it
Cell. 392.3329174
CENTRO AGAPE DEI MISSIONARI OMI
S.S. 113 Km 16,100 - Gesso (MESSINA)

i Sette Pilastri della salute Integrale

un percorso secondo gli insegnamenti di Edith Stein, Ildegarda di Bingen Giovanni Paolo II

I SETTE PILASTRI DELLA SALUTE INTEGRALE

un percorso secondo gli insegnamenti di Edith Stein, Ildegarda di Bingen

1. ARIA, ACQUA, SOLE, TERRA E VEGETAZIONE

Ritrovare il contatto con gli elementi naturali che rigenerano il corpo e lo spirito *(la dimensione cosmica ed ecologica)*

2. CIBO SANO

Nutrire e curare il corpo con amore e sobrietà *(Il ricettario di Ildegarda)*

3. ENERGIA SPIRITUALE

Imparare a riposare, raccogliersi, concentrarsi, pregare *(Viriditas e energia vitale)*

4. INTEGRAZIONE CORPO, AMORE E SESSO

Tornare a un rapporto sano e sereno con la corporeità, l'amore e la sessualità *(Visione integrale)*

5. ARMONIA

Integrare movimento corporeo e vita interiore e relazionale *(Metodo Feldenkrais, Yoga)*

6. PADRONANZA DI SÉ

Imparare a ordinare e governare bisogni, impulsi, pensieri *(Il nucleo della persona umana)*

7. ESERCIZIO DELLE VIRTÙ E ILLUMINAZIONE DELLA COSCIENZA

Coltivare carattere, equilibrio, bontà, apertura, rettitudine *(Empatia, individuo e comunità)*