



*Gli Appuntamenti di Erba Sacra*  
SEDE DI ROMA: Piazza San Giovanni Bosco 80  
[www.erasacraroma.com](http://www.erasacraroma.com)

## Gruppi Esperienziali Calendario 2023

---

### **REIKI TRADIZIONALE**

*(Master: Dott.ssa Annamaria Del Maestro)*

***Domenica ore 16-19***

E' un gruppo aperto a tutti, a un costo simbolico di 5€. Durante l'incontro, al quale partecipano tra gli altri tutti i Master Reiki di Erba Sacra Roma, c'è uno scambio d'energia Reiki (chi non ha ancora i livelli può ricevere il trattamento), condivisioni e meditazioni. La partecipazione al gruppo esperienziale (anche saltuaria) è essenziale per poter poi frequentare i seminari di I, II e III livello.

Gennaio	8
Febbraio	5
Marzo	5
Aprile	2
Maggio	7 – Celebrazione del Wesak
Giugno	4
Settembre	10
Ottobre	1
Novembre	5
Dicembre	3



*Gli Appuntamenti di Erba Sacra*  
SEDE DI ROMA: Piazza San Giovanni Bosco 80  
[www.erasacraroma.com](http://www.erasacraroma.com)

## Gruppi Esperienziali Calendario 2023

---

### **AUTOCONSAPEVOLEZZA**

*(Dott.ssa Annamaria Del Maestro)*

**Sabato ore 17-19**

Obiettivo degli incontri è di favorire la gestione delle emozioni, il miglioramento dell'autostima, la socializzazione, la consapevolezza e la cura del proprio Sé. Saranno utilizzate tecniche di rilassamento, di meditazione e di creatività e sarà possibile condividere le esperienze personali e di gruppo.

Gennaio	28
Febbraio	25
Marzo	25
Aprile	29
Maggio	27
Giugno	24
Settembre	23
Ottobre	28
Novembre	25
Dicembre	23



*Gli Appuntamenti di Erba Sacra*  
SEDE DI ROMA: Piazza San Giovanni Bosco 80  
[www.erasacraroma.com](http://www.erasacraroma.com)

## Gruppi Esperienziali Calendario 2023

---

### **TECNICHE DI MEDITAZIONE**

*(Dott.ssa Marilena Bernardini)*

**Sabato ore 15-19**

E' un gruppo esperienziale volto ad approcciarsi alla meditazione, ossia la possibilità che ha la tua mente di rallentare il suo continuo movimento. La meditazione è la capacità di riappropriarti dell'istante presente e di utilizzare il tuo potenziale energetico per ciò che realmente necessiti. Significa lasciare andare il passato, non immaginare il futuro, ma lavorare nel presente per creare un'armonica quotidianità.

Gennaio	7
Febbraio	4
Marzo	4
Aprile	1
Maggio	6
Giugno	3
Settembre	9
Ottobre	7
Novembre	4
Dicembre	2