

Ora	Esperienza	Obiettivo
9:30 10:00	CERCHIO DI APERTURA – Il mio sogno	Accoglienza, presenza e introduzione. Ognuno riceve un foglio e completa la frase: “Se potessi realizzare un sogno, senza pensare a ciò che è possibile, quale sarebbe?” Il foglio viene piegato e conservato fino alla fine.
10:00 10:30	I TALENTI CHE ABITANO IN ME	Breve introduzione di Davide. Poi un esercizio individuale: <i>Cosa mi viene naturale? Cosa faccio senza accorgermi del tempo? Per cosa gli altri si rivolgono a me?</i>
10:30 11:00	UNA CANZONE – Ascoltare ciò che risuona	Canzone Davide & il condominio interiore. Non analizzare il testo: ascolto in silenzio e poi una domanda: “Quale parte di me ha toccato?”
	coffe break	
11:15 12:00	MEDITAZIONE DEL CUORE DANZATA – Osho	Entrare nel corpo e uscire dalla dimensione mentale. Lasciare che il corpo esprima ciò che le parole non riescono a dire.
12:00 13:30	VIAGGIO SCIAMANICO – Incontro con il proprio dono	Una visualizzazione/esperienza guidata. Il viaggio porta ciascuno simbolicamente a incontrare una qualità , un'immagine o un “alleato” che rappresenti il proprio talento. Al ritorno: scrittura e condivisione a coppie.
	pranzo in condivisione	Ognuno porta qualcosa da mangiare e lo mette in comune. Un momento libero, conviviale, senza attività strutturate.
14:30 15:00	UNA CANZONE – Il dono che vuole uscire	Seconda canzone e dopo l'ascolto: “Se il mio talento fosse un dono da offrire agli altri, cosa vorrebbe generare?”
15:00 16:30	COSTELLAZIONE TEATRALE – Dare forma al proprio talento	Il momento centrale della giornata. Attraverso la costellazione si porta nello spazio una situazione legata al proprio talento : ciò che lo sostiene, ciò che lo blocca e ciò che chiede di essere espresso.
	coffe break	
16:45 17:20	TERZA CANZONE – La gioia come bussola	Ascolto e breve momento individuale. Domanda: “Dove sento più gioia? Dove sento che sto tradendo ciò che sono?”
17:20 17:50	DAL TALENTO AL DONO	Piccolo lavoro a coppie o a triadi: “Il mio talento può diventare un dono quando...” . Si passa dall'io al noi, molto coerentemente con il libro: il talento trova pieno senso quando entra in relazione.
17:50 18:30	CERCHIO DI CHIUSURA – Cosa mi porto a casa?	Si riapre il foglio del mattino con il proprio sogno. Ognuno risponde, se vuole: “Cosa ho scoperto di me?” – “Quale talento voglio ascoltare di più?” – “Cosa mi porto a casa?” . Chiusura di Davide.

Meditazione del Chakra del Cuore. Le Fasi dei Movimenti (Fasi 1-4)

Ciascuna delle prime quattro fasi dura circa **7 minuti** ed è accompagnata da un cambio di ritmo nella musica. La respirazione deve essere energica: inspira dal naso portando l'energia al cuore, ed espira dalla bocca mentre distendi le braccia e le gambe. Ad ogni espirazione, immagina di ripulirti e di donare amore.

1. **Fase Nord (7 min):** Parti con le mani appoggiate sul cuore. Espira intensamente spingendo il braccio destro e la gamba destra in avanti (verso Nord). Palmo della mano rivolto verso l'esterno per rilasciare l'energia vecchia. Inspirando, torna alla posizione centrale portando le mani al cuore. Ripeti poi con il braccio e la gamba sinistra.
2. **Fase Est e Ovest (7 min):** Ripeti lo stesso schema di respirazione, ma questa volta estendi le braccia lateralmente. Espira spingendo lateralmente a destra (Est) e poi, al ciclo successivo, lateralmente a sinistra (Ovest). Torna sempre con le mani sul cuore durante l'inspirazione.
3. **Fase Sud (7 min):** Esegui il movimento ruotando parzialmente il corpo all'indietro. Espira spingendo il braccio e la gamba destra all'indietro (verso Sud) e poi fai lo stesso con il lato sinistro. Torna al centro inspirando.
4. **Fase Cerchio (7 min):** In questa fase unisci tutti i movimenti precedenti in una sequenza fluida. Espira spingendo in avanti (Nord), poi lateralmente (Est/Ovest), poi all'indietro (Sud). Diventa un unico movimento armonioso continuo.

Il Tempio Interiore (Fase "The Inner Temple")

- **Posizione:** Siediti o rimani in piedi in totale immobilità.
- **Azione:** Ascolta la musica (spesso caratterizzata da campane tibetane) mantenendo le mani sul cuore.
- **Focus:** Senti l'energia che fluisce liberamente nel petto e percepisci il battito cardiaco.

Il Silenzio Finale (Fase "Silence")

- **Posizione:** Sdraiati comodamente a terra a pancia in su.
- **Azione:** La musica si interrompe lasciando spazio a **15 minuti di silenzio assoluto**.
- **Focus:** Rilassa completamente il corpo e integrati con lo spazio circostante, lasciando andare ogni pensiero.