**PROGRAMMA 1° GIORNO DI CORSO MLEE (tot 10 ore)**

**ORE 9-9.*30***

* **APERTURA LAVORI CON PRESENTAZIONE E INTRODUZIONE AL CORSO**
* **ORE 9.30-10**
* **CONOSCERE L'ALTRO CON LA STRETTA DI MANO – ESERCIZI PRATICI**
* **ORE 10-11**
* **STRUTTURA PROFONDA DELL'ESSERE UMANO TRINITARIO**
* **ORE 11-13**
* **ESERCITAZIONI PRATICHE ALTERNATE, PRIMI APPROCCI**
* **ORE 13-14.30**
* **PAUSA PRANZO**
* **ORE 14.30-15.30**
* **I 4 CORPI DELL'UOMO IN RELAZIONE AI REGNI DELLA NATURA**
* **ORE 15.30-16.30**
* **IL SENSO DELLE COSE, IL SENSO DELLE ENERGIE SOTTILI, COME ENTRARE IN RELAZIONE E COME IMPARARE A DIRIGERLE**
* **ORE 16.30-17.45**
* **ESERCITAZIONI PRATICHE ALTERNATE (pancia)**
* **ORE 17.45-18.15**
* **CONDIVISIONI GENERALI: SENSAZIONI-EMOZIONI DEL TRATTAMENTO**
* **ORE 18.15-19.30**
* **QUATTRO LIVELLI DI COSCIENZA**
* **ORE 19.30-20.30**
* **ESERCIZIO DELLA FIDUCIA**

**PROGRAMMA 2° GIORNO DEL CORSO MLEE (Tot 12 ore)**

 **ORE 8-9.30 SCAMBIO DI SALUTI CON CON-TATTO MANO OCCHI**

* **ORE 9.30-10.30**
* **LA FORZA DEL PENSIERO COSA CAUSA NEL MONDO**
* **ORE 10.30-10.45 PAUSA 15 MIN**
* **ORE 10.30-11.45**
* **ESERCITAZIONI PRATICHE ALTERNATE (pancia)**
* **ORE 11.45-13**
* **LA CONCENTRAZIONE, FACOLTA' PRIMARIA DELL'UOMO**
* **ESERCIZI DI CONCENTRAZIONE**
* **ORE 13-14.30 PAUSA PRANZO**
* **ORE 14.30-15.30 IL SENTIRE COSA ATTIVA**
* **ORE 15.30-17 PRATICA ALTERNATA (pancia)**
* **ORE 17.-18.15 COSA 'SONO' LE MANI, COME USARLE**
* **ORE 18.15-19.30 PRATICA ALTERNATA (pancia)**
* **ORE 19.30-20.30**
* **IL SENSO DEL TATTO: CORPOREO-ANIMICO-SPIRITUALE**
* **ORE 20.30-21 ESERCIZIO DELLA FIDUCIA**

**PROGRAMMA 3° GIORNO DEL CORSO MLEE (tot 8 ore)**

**ORE 9-9.30**

* **SCAMBIO SALUTI CON MANO-OCCHI-CUORE**
* **ORE 9.30-11**
* **CONCETTO DI MALATTIA**
* **ORE 11-13**
* **PRATICA ALTERNATA (pancia)**
* **ORE 13-14.30 PAUSA PRANZO**
* **ORE 14.30-16**
* **CONCETTO DI GUARIGIONE**
* **ORE 16-17**
* **STRUTTURA DEL MASSAGGIO**
* **ORE 17-18.15**
* **PRATICA ALTERNATA (pancia)**
* **ORE 18.15-18.30**
* **ESERCIZIO SULLA FIDUCIA**
* **CONDIVISIONI**
* **COMPITI A CASA**

**PROGRAMMA 2° WEEK END MLE**

**PROGRAMMA 1° GIORNO DI CORSO MLE (tot 10 ore)**

* Ore 9-9.30 –**APERTURA LAVORI E CONSIDERAZIONI SULLE ESPERIENZE DEL MESE: ESERCIZI, TRATTAMENTI, VARIE.**
* Ore 9.30-10 -**STRETTA DI MANO-OCCHI-CUORE.**

 **COSA E’ CAMBIATO?**

* Ore 10-11 **-COSA E’ L’INCONSCIO, DOVE E’ COLLOCATO, COME FUNZIONA**
* Ore 11-13 **-ESERCITAZIONE PRATICA (pancia)**
* Ore 13-14.30 **-PAUSA PRANZO**
* Ore 14.30-15.30 **-I 3 TIPI DI RESPIRAZIONE**
* Ore 15.30-16.45 **–MASSAGGIO SULLA PANCIA**
* Ore 17-18.15 **ESERCITAZIONI PRATICHE ALTERNATE (pancia)**
* Ore 18.15-18.45 **CONSIDERAZIONI PERSONALI SUL MLE (emozioni, sensazioni)**
* Ore 18.45-20 **RUOLO DEL TERAPEUTA**
* Ore 20-20.30 **ESERCIZIO DELLA FIDUCIA 2° LIVELLO**
* **PROGRAMMA 2° GIORNO DI CORSO MLE (tot 12 ore)**
* Ore 8-9.30 **SCAMBIO SALUTI CON-TATTO-MANI-OCCHI-CUORE**
* Ore 9.30-10.30 **PUNTI DOLOROSI ED EMOZIONI SPECIFICHE**
* Ore 10.30-12 **ESERCITAZIONI PRATICHE ALTERNATE (pancia)**
* Ore 12-13 **LA MEDITAZIONE COSA CAUSA NELL’ANIMA**
* Ore 13-14.30 PRANZO
* Ore 14.30-15.30 **LA PREPARAZIONE DEL TERAPEUTA: INTERIORE- ESTERIORE**
* Ore 15.30-17 **PRATICA ALTERNATA (pancia)**
* Ore 17-18.15 **ESERCIZI SULLE MANI: ATTIVARE LE ENERGIE**
* Ore 18.15-20 **PRATICA ALTERNATA (pancia)**
* Ore 20-20.30 **IL SENSO DEL TATTO ANIMICO**
* Ore 20.30-21
* **ESERCIZIO SULLA FIDUCIA 2° LIVELLO**

**PROGRAMMA 3° GIORNO DI CORSO MLE (tot 8 ore)**

Ore 9-9.30 **SCAMBIO SALUTI MANI-OCCHI-CUORE**

Ore 9.30-11 **LA SFERA SEMICONSCIA: COS’E’ E COME SI MANIFESTA**

Ore 11-13 **PRATICA ALTERNATA (PANCIA)**

Ore 13-14.30 PAUSA PRANZO

Ore 14.30-15.30 -**TIPI DI RESPIRAZIONE: RESPIRO CIRCOLARE** (**TORACE)**

Ore 15.30-16.30 **EMOZIONI E PUNTI DI ANCORAGGIO**

Ore 16.30.-17.45 **PRATICA ALTERNATA (pancia)**

Ore 17.45-18.30  **ESERCIZIO SULLA FIDUCIA 2° LIVELLO**

**CONDIVISIONI**

**ESERCIZI A CASA**

**PROGRAMMA 3° WEEK END MLE**

**PROGRAMMA 1° GIORNO DI CORSO MLE (tot 10 ore)**

Ore 9-9.30 –**APERTURA LAVORI CON STRETTA DI MANO E CONSIDERAZIONI SULLE ESPERIENZE DEL MESE: ESERCIZI, TRATTAMENTI, VARIE.**

Ore 9.30-10 **–RESPIRAZIONE PROFONDA, 3° LIVELLO DI LIBERAZIONE (ESERCITAZIONE RESPIRO)**

Ore 10-11 **–ESERCIZIO DELL’ATTENZIONE NEL CORPO, CON ME E IN GRUPPO**

Ore 11-13 **-ESERCITAZIONE PRATICA (pancia 3° LIBERAZIONE)**

Ore 13-14.30 -**PAUSA PRANZO**

Ore 14.30-15.30 **– I 5 PUNTI DA TRATTARE SULLA TESTA (TEORIA)**

Ore 15.30-16.45 **– MASSAGGIO SULLA TESTA 1° PUNTO(PRATICA ALTERNATA)**

Ore 16.45-17.45 **- TOCCO DEL CORPO CON PARTNER (ALTERNATO CON ES. DELL’ATTENZIONE)**

Ore 17.45-18.30 **-RISVEGLIO DELLE MANI: ATTIVARE LA PARTE POSTERIORE**

Ore 18.30-20 **-PRATICA ALTERNATA (PANCIA 3° LIVELLO)**

Ore 20-21 **-ESERCIZIO DELLA FIDUCIA 2° LIVELLO**

**PROGRAMMA 2° GIORNO DI CORSO MLE (tot 12 ore)**

Ore 8-8.30 **SCAMBIO SALUTI CON-TATTO-MANI-OCCHI-CUORE**

Ore 8.30-9.30 **ESERCIZIO DELLA VOLONTA’**

Ore 9.30-10 **RISVEGLIO MANI AD ARTIGLIO**

Ore 10.30-12 **ESERCITAZIONI PRATICHE ALTERNATE 2°-3° PUNTO (TESTA)**

Ore 12-13 **TOCCO DEL CORPO CON PARTNER ALTERNATO CON ES. DELL’ATTENZIONE**

Ore 13-14.30 PRANZO

Ore 14.30-15.30 **LE AZIONI DA DOVE VENGONO ?**

Ore 15.30-17 **PRATICA ALTERNATA 4°-5° punto (TESTA)**

Ore 17-18 **ES. DELL’ATTENZIONE-ESERCIZI SULLE MANI: ATTIVARE LA PARTE LATERALE**

Ore 18-19.20 **PRATICA ALTERNATA (PANCIA 3° livello)**

Ore 19.20-20 **ATTIVITA’ FISICA E VITALE, ANIMICA E SPIRITUALE.**

Ore 20.-21 **ESERCIZIO SULLA FIDUCIA 3° LIVELLO**

**PROGRAMMA 3° GIORNO DI CORSO MLE (tot 8 ore)**

Ore 9-9.45 **SCAMBIO SALUTI MANI-OCCHI-CUORE- IL DOLORE NEL TRATTAMENTO**

Ore 9.45-11 **RESPIRAZIONE PROFONDA, 3° LIVELLO DI LIBERAZIONE**

Ore 11-13 **PRATICA ALTERNATA (PANCIA 3° LIBERAZIONE)**

Ore 13-14.30 PAUSA PRANZO

Ore 14.30-16 **L’ENERGIA FLUISCE DOVE C’E’ IL VUOTO**

Ore 16-17 **ENERGIZZARE LE MANI- LE PARESI NEGLI ARTI E NEL VISO**

Ore 17-18.15 **PRATICA ALTERNATA: RICAPITOLAZIONE SUI 5 PUNTI (TESTA)**

Ore 18.15-18.30 **ESERCIZIO SULLA FIDUCIA 3° LIVELLO**

**CONDIVISIONI**

**ESERCIZI A CASA**

**PROGRAMMA 3° WEEK END MLE**

**PROGRAMMA 1° GIORNO DI CORSO MLE (tot 10 ore)**

**Ore 9-9.30 –APERTURA LAVORI CON STRETTA DI MANO E CONSIDERAZIONI SULLE ESPERIENZE DEL MESE: ESERCIZI, TRATTAMENTI, VARIE.**

**Ore 9.30-10**  **–RESPIRAZIONE PROFONDA, 3° LIVELLO DI LIBERAZIONE (ESERCITAZIONE RESPIRO)**

**Ore 10-11 –ESERCIZIO DELL’ATTENZIONE NEL CORPO, CON ME E IN GRUPPO**

**Ore 11-13 -ESERCITAZIONE PRATICA (pancia 3° LIBERAZIONE)**

**Ore 13-14.30** **-PAUSA PRANZO**

**Ore 14.30-15.30 – I 5 PUNTI DA TRATTARE SULLA TESTA (TEORIA)**

**Ore 15.30-16.30 – MASSAGGIO SULLA TESTA 1° PUNTO (PRATICA ALTERNATA)**

**Ore 16.30-17 - TOCCO DEL CORPO CON PARTNER (ALTERNATO CON ES. DELL’ATTENZIONE)**

**Ore 17-18 -RISVEGLIO DELLE MANI: ATTIVARE LA PARTE POSTERIORE**

**Ore 18-20 -PRATICA ALTERNATA (PANCIA 3° LIVELLO)**

**Ore 20-20.30 -ESERCIZIO DELLA FIDUCIA 2° LIVELLO**

**PROGRAMMA 2° GIORNO DI CORSO MLE (tot 12 ore)**

**Ore 8-8.30 SCAMBIO SALUTI CON-TATTO-MANI-OCCHI-CUORE**

**Ore 8.30-9.30 ESERCIZIO DELLA VOLONTA’**

**Ore 9.30-10 RISVEGLIO MANI AD ARTIGLIO**

**Ore 10-12 ESERCITAZIONI PRATICHE ALTERNATE 2°-3° PUNTO (TESTA)**

**Ore 12-13 TOCCO DEL CORPO CON PARTNER ALTERNATO CON ES. DELL’ATTENZIONE**

**Ore 13-14.30 PRANZO**

**Ore 14.30-15.30-** **LE AZIONI DA DOVE VENGONO ?**

**Ore 15.30-17**  **PRATICA ALTERNATA 4°-5° punto (TESTA)**

**Ore 17-18 ES. DELL’ATTENZIONE-ESERCIZI SULLE MANI: ATTIVARE LA PARTE LATERALE**

**Ore 18-19.15 PRATICA ALTERNATA (PANCIA 3° livello)**

**Ore 19.15-20 ATTIVITA’ FISICA E VITALE, ANIMICA E SPIRITUALE**.

**Ore 20-20.30 ESERCIZIO SULLA FIDUCIA 3° LIVELLO**

**PROGRAMMA 3° GIORNO DI CORSO MLE (tot 8 ore)**

**Ore 9-9.45 SCAMBIO SALUTI MANI-OCCHI-CUORE- IL DOLORE NEL TRATTAMENTO**

**Ore 9.45-11** **RESPIRAZIONE PROFONDA, 3° LIVELLO DI LIBERAZIONE**

**Ore 11-13** **PRATICA ALTERNATA (PANCIA 3° LIBERAZIONE)**

**Ore 13-14.30 PAUSA PRANZO**

**Ore 14.30-16 L’ENERGIA FLUISCE DOVE C’E’ IL VUOTO**

**Ore 16-16.45 ENERGIZZARE LE MANI- LE PARESI NEGLI ARTI E NEL VISO**

**Ore 16.45-18 PRATICA ALTERNATA: RICAPITOLAZIONE SUI 5 PUNTI (TESTA)**

**Ore 18-18.30** **ESERCIZIO SULLA FIDUCIA 3° LIVELLO**

**CONDIVISIONI**

**ESERCIZI A CASA**

**PROGRAMMA 4° WEEK END MLE**

**1° GIORNO DI CORSO MLE (tot 10 ore)**

**Ore 9-9.30 APERTURA LAVORI E CONSIDERAZIONI SULLE ESPERIENZE DEL MESE: ESERCIZI, TRATTAMENTI,VARIE.**

**Ore 9.30-10.30 ESERCITAZIONI PRATICHE MLE PANCIA**

**Ore 10.30-11 ESERCIZIO PALMI DELLE MANI**

**Ore 11-12.30 I 6 PUNTI DEL TORACE (TEORIA)**

**Ore 12.30-13 ESERCIZI PRATICI DI ATTIVAZIONE**

**Ore 13-14.30 PAUSA PRANZO**

**Ore 14.30-15.30 VALORE ECONOMICO MLE**

**Ore 15.30-16 ESERCIZIO ATTENZIONE**

**Ore 16-16.30 ESERCIZIO DELLA CONTEMPLAZIONE**

**Ore 16.30-17 ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE DELLE 3 LIBERAZIONI**

**Ore 17-18.15 PRATICA ALTERNATA MLE SUL CUORE 1°-2°-3- PUNTO**

**Ore 18.15-18.45 CONSIDERAZIONI PERSONALI MLE CUORE**

**Ore 18.45-20 TOCCO DI GRUPPO SUL CUORE**

**Ore 20-20.30 ESERCIZIO SULLA FIDUCIA**

**PROGRAMMA 2° GIORNO DI CORSO MLE (tot 12 ore)**

**Ore 8-8.30 RESPIRAZIONE TAO YOGA**

**Ore 8.30-9.45 ESERCITAZIONI PRATICHE MLE TESTA**

**Ore 9.45-10.15 TOCCO DEL CORPO IN GRUPPO A CATENA**

**Ore 10.15-10.30 ESERCIZIO DI ESPRESSIONE VOCALE AEIOU**

**Ore 10.30-11.30 RISVEGLIARE IL MEDICO INTERIORE**

**Ore 11.15-13 ESERCITAZIONI PRATICHE POLMONI 4°-5°-6° PUNTO**

**Ore 13-14.30 Pranzo**

**Ore 14.30-15 MASSAGGIO SEMPLICE SENZA SAPERE**

**Ore 15-15.30 GIOCO DELLE MANI A COPPIA**

**Ore 15.30-16 SVOLTA DI VITA**

**Ore 16-17 ESERCITAZIONI PRATICHE PANCIA (INDAGINI)**

**Ore 17-17.30 ESERCIZI RESPIRATORI DELLE 3 LIBERAZIONI**

**Ore 17.30-18 IL FUTURO MODO DI CURARE**

**Ore 18-19.30 ESERCITAZIONI PRATICHE ALTERNATE (TESTA)**

**Ore 19.30-20 ATTIVAZIONE TESTA**

**Ore 20-20.30 IL RILASSAMENTO: CHE COS’E’ E COME AVVIENE**

**Ore 20.30-21 ESERCIZIO SULLA FIDUCIA 4° LIVELLO**

**PROGRAMMA 3° GIORNO DI CORSO MLE (tot 8 ore)**

**Ore 9-9.20 SCAMBIO SALUTI MANI-OCCHI-CUORE**

**Ore 9.20-9.40 ESERCIZIO ATTENZIONE A TURNO**

**Ore 9.40-11 ESERCITAZIONI PRATICHE ALTERNATE (PANCIA)**

**Ore 11-12 MALATTIA E KARMA**

**Ore 12-13 ESERCITAZIONE PRATICA A ROTAZIONE (PUNTI DELLA TESTA)**

**Ore 13-14.30 Pausa pranzo**

**Ore 14.30-15 MISSIONE DI VITA**

**Ore 15-16.15 ESERCITAZIONI ALTERNATE (CUORE E POLMONI)**

**Ore 16.15-17 ATTIVAZIONE COLLETTIVA DEL CUORE**

**Ore 17-17. 30 ATTENZIONE SINGOLA SUGLI ALLIEVI**

**Ore 17.30-18 INFO PER CHI VUOLE CONTINUARE LO STUDIO DEL MLE (POSSIBILITA’,COLLABORAZIONI, ALTRO)**

**Ore 18-18.30 ESERCIZIO SULLA FIDUCIA 4° LIVELLO**

**CONDIVISIONI**

**ESERCIZI PER CASA**