

# The walking meditation

Antica meditazione citata in molte culture di igiene spirituale: nello Zen, nella moderna mindfulness e nella letteratura, come l'esercizio di lentezza che il maestro impone all'allievo nel cammino di Santiago di Coelho. Quella che faremo è la versione suggerita da Gary Douglas fondatore di Access Consciousness.

## PROGRAMMA

8 ore, in presenza, all'aperto  
9.30 incontro  
10.30 meditazione  
12 analisi delle esperienze  
14 pausa \*  
16 analisi delle esperienze e conclusioni  
17.30 saluti

La pratica sarà preceduta da una breve introduzione, una preparazione energetica e qualche istruzione sulle modalità e seguita da un'analisi dettagliata delle esperienze a integrazione della stessa pratica. Si svolgerà all'aperto, in un contesto protetto e di pace. Chi vuole può farla a piedi scalzi o portare dei calzini per mantenere il radicamento a terra senza sporcarsi troppo.

Marta Biuso, fotografa, antropologa, esperta di linguaggi, svolge da sempre una ricerca trasversale sui punti d'incontro tra le discipline accademiche, quelle spirituali e di potenziamento dell'essere umano. Per EFO insegna materie di comunicazione e linguaggi.



Evento a cura di EFO - Ente di formazione Olistica  
in Counseling Coaching e operatore Olistico

Elenco Nazionale SIAF ITALIA n. SSC-2727/22  
[www.eformazione.com](http://www.eformazione.com)

Informazioni / iscrizioni

Mail: [info@efoformazione.com](mailto:info@efoformazione.com)

WhatsApp: +39 3885884255