



## Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi (ASSN)

### Cammino sensoriale - la voce del faggio

**5 marzo 2026** oppure **8 giugno 2026** dalle 19:30 alle 20:30.

**Un viaggio sensoriale tra immagini, profumi, vibrazioni e silenzio, accompagnato da rituale con il faggio, campane tibetane e gong.** Il faggio, simbolo di apertura del cuore, chiarezza mentale e libertà di pensiero, sostiene un cammino di comprensione, tolleranza e rinnovamento interiore. Un ponte tra leggerezza e radicamento: la mente si fa leggera come il volo di un'aquila, mentre il corpo trova stabilità e forza nella terra.

A cura di Rosalba Rossi.

### Serata aromatika - timo forza di vita

**29 aprile 2026** dalle 19:30 alle 20:30

Il Timo, simbolo di forza vitale e coraggio, accompagna un percorso che unisce corpo e spirito. Profumi, respiro, movimento e ascolto profondo si intrecciano in rituali corporei, attivazioni energetiche e spazi di silenzio consapevole.

A cura di Rosalba Rossi.

### Pratica di bioenergetica

**17 novembre 2026** dalle 20:00 alle 21:00.

La bioenergetica è un **approccio psico-corporeo**, sviluppato dallo psicologo **Alexander Lowen**. La pratica proposta in questo incontro consiste in un lavoro sul corpo, per sciogliere tensioni muscolari croniche e blocchi emotivi. Partendo dal presupposto che mente e corpo sono un'unità, utilizza **consapevolmente** esercizi di respirazione, **grounding** e tecniche posturali per liberare energia ed espressività, ridurre l'ansia e migliorare il benessere complessivo.

A cura di Paolo Sambo.

### Serata di meditazione

**1° dicembre 2026** dalle 20:00 alle 21:00.

Pratica di **meditazione guidata**, con condivisione finale dell'esperienza. Osserveremo il rumore della mente e dei pensieri, le sfumature delle emozioni. Attraverso il **rafforzamento della consapevolezza**, potremo liberamente esprimere che **"noi non siamo la nostra mente!"**

A cura di Paolo Sambo.

---

**Luogo:** c/o I SENTIERI DELL'ANIMA - studio di terapie naturali - via Nosetto 3 - 6592 S.Antonino

**Costo a serata:** CHF 25.- (per i soci ASSN quattro serate all'anno sono gratuite)

#### Cosa portare con sé:

- una coperta e un cuscino personale
- abiti comodi
- apertura, curiosità e desiderio di ascoltarsi profondamente

**Posti limitati!**