

# “Aprirsi all’eros e all’intimità”

## Seminario intensivo

Milano 25-26 settembre

Questo seminario offre la possibilità di aprirci alle nostre esperienze più intime nella consapevolezza amorevole che Adam Chacksfield sempre offre con gentilezza e empatia.

I tabù collettivi riguardo alla nostra vita erotica e alla sessualità sono spesso così intensi che la maggior parte di noi raramente riceve compagnia amorevole in questo ambito, escluso forse con i nostri partner. E anche con il partner, la nostra vergogna e la paura di essere abbandonati - unite alle loro - spesso fa sì che non ci si senta al sicuro nel condividere con sincerità e tantomeno che ci si senta autorizzati a esplorare nuove possibilità.

Anche nell’ambito della spiritualità non duale, dove si suppone che tutto sia incluso, la sessualità viene spesso liquidata come non spirituale o comunque troppo provocatoria per prenderla in considerazione. Ma in verità negare la dimensione erotica spesso ci priva della sua energia, diminuendo così la nostra ispirazione, gioia e vitalità. Non si riescono risanare le ferite che così tanti di noi hanno riguardo alla sessualità e le relazioni intime. Così continuiamo a essere feriti e a ferire gli altri, oppure ci nascondiamo perché non abbiamo uno spazio sicuro dove esplorare con amore ciò che sta davvero accadendo.

Questo seminario non presenta un programma prestabilito su come l’apertura di ognuno di noi all’eros e alle relazioni intime dovrebbe essere. Ognuno di noi è unico e ogni relazione lo è. L’invito è quello di fidarci della saggezza insita nel portare consapevolezza amorevole alla nostra esperienza diretta, qualunque essa sia.

Il seminario “Aprirsi all’eros e all’intimità” può fare al caso tuo se vuoi:

- avere una maggiore facoltà di chiedere quello che davvero vuoi nelle relazioni intime e dire “no” a ciò che non vuoi.
- essere più a tuo agio e avere più sicurezza riguardo a ogni aspetto dell’intimità.
- sentire meno vergogna riguardo a ogni aspetto della tua esperienza erotica.
- sentirti più libero e più sicuro nelle tue relazioni intime.

Dove: Centro Tempio d Luce, Via Ercolano 3, Milano

Quando: Sabato 25 11:00-18:00 e Domenica 26 10:00-17:00

Costo: 220 €

Informazioni e iscrizioni: Alice 349 863 8051- [alice@aliceredetti.eu](mailto:alice@aliceredetti.eu)