



MEDITAZIONE GUIDATA + Laboratorio Esperienziale

LA TESSITURA DEGLI INTENTI

*Vuoi tessere il tuo sogno?
Vuoi manifestare il tuo desiderio?
Vuoi rivitalizzare il tuo potere creativo?*

Durante questo laboratorio, realizzi un mandala di fili di lana colorati che rievoca una tradizione messicana, trasformativa ed emozionante che celebra **la tua energia creativa e il coraggio dei tuoi desideri.**

Il PASSATO sono le strade che hai percorso.
Il PRESENTE è dove sei arrivata.
Il FUTURO si crea sul sentiero della tua intenzione.

Sono grata e felice di essere una portavoce dei desideri che si realizzano e di proporti questa pratica di meditazione attiva.

Affidati... Crea... Ispira... Mariha



Sabato 5 dicembre ore 15.45 - MILANO
c/o Centro Olistico OMM CENTER in Viale Papiniano n.42

QUOTE DI PARTECIPAZIONE	Meditazione + laboratorio	Aperitivo
SOCI CRA FNM	14 €	7 €
FITeL La tessera FITeL, del costo di € 6,00, ha valore annuale (anno solare) e consente la partecipazione alle iniziative del CRA FNM.	18 €	10 €

N.B. L'iniziativa è subordinata al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti

Il Segretario
Fabio Montfrecola

Il Presidente
Luciano Ghitti

CIRCOLO RICREATIVO AZIENDALE FNM
Sede Legale: P.le Cadorna, 14 – 20123 Milano
Sede operativa: Via Armando Diaz, 11 – 21047 Saronno
Tel. 02 85112216

Sede operativa di Milano Rho Fiorenza tel 3386078246
Sede operativa di Milano Porta Garibaldi tel 02 63716290
Servizio Broadcast: registra in rubrica il n. 3669269672 e
invia un messaggio Whatsapp (no SMS) con testo "NEWS"





Ore 15:45 Ritrovo c/o il Centro Olistico Omm Center di Milano, in Viale Papiniano n.42

(1 minuto a piedi dalla fermata METRO linea M2 verde di S. Agostino)

MEDITAZIONE GUIDATA

Vivremo un'esperienza immersiva e profonda di rilassamento all'interno di una sala accogliente di un centro olistico, guidata dall'esperienza di **Marika Pasut** (guida di Bagni di Foresta, operatrice Reiki di 1° livello e tessitrice di Ojo de Dios).

Ci sdraieremo su tappetini (forniti dal Centro Olistico), favorendo una sensazione di radicamento, sicurezza e connessione collettiva.

Voce guida al centro: Marika si posiziona al centro del cerchio, permettendo alla sua voce di diffondersi in modo omogeneo e avvolgente verso ciascun partecipante.

Laboratorio Esperienziale "LA TESSITURA DEGLI INTENTI"



A seguire, parteciperemo al Laboratorio Esperienziale **LA TESSITURA DEGLI INTENTI**.

Se pensate di non avere manualità, partecipate a questo laboratorio e vi sorprenderete di voi stessi!

Con l'antica arte sciamanica degli Ojo de Dios, Marika ci tramanderà una vera e propria forma di meditazione attiva con cui realizzeremo un mandala di fili di lana colorati, rievocazione di una tradizione messicana attraverso l'azione potente della tessitura manuale... un gesto semplice e sacro che ci richiama alla nostra essenza.

IL PASSATO sono le strade che hai percorso

IL PRESENTE è dove sei arrivato

IL FUTURO si crea sul sentiero della tua intenzione

P.S. Se ti occorrono PORTA OCCHIALI DA VISTA



Ore 18.30 Aperitivo (se opzionato) al **GOOD MORNING CAFE'**, in Viale Coni Zugna (2 minuti a piedi dal Centro Olistico)
Comprende un drink e un tagliere

MODULO DI ADESIONE – CIRC.454/2026 – “Meditazione guidata & Laboratorio La Tessitura degli intenti + aperitivo” – MILANO – 05.12.26

DATI RICHIEDENTE

Cognome

Nome

CID

Telefono privato (cell.)

e-mail (aziendale per i dipendenti)

NON SI ACCETTANO MODULI INCOMPLETI

Riportare anche il nominativo del richiedente se partecipante.

☐ N. ... Soci CRA FNM

Cognome e Nome

☐ N. ... Iscritti FITel

Cognome e Nome

☐ h....MEDITAZIONE + LABORATORIO

☐ h.... APERITIVO

NOTE/ALLERGIE:

PAGAMENTO:

POS ☐ (da versare al momento della prenotazione)	Ruolo paga ☐	Quota Welfare 3.0 ☐  ALLEGARE IL VOUCHER AL MODULO DI ADESIONE	Bonifico ☐ Intestato a: Circolo Ricreativo Aziendale FNM IBAN IT02 Z 050340169 0000000007699 (Allegare giustificativo di pagamento)
--	-------------------------------------	---	---

Il modulo di adesione, correttamente compilato e firmato, dovrà pervenire al CRA FNM entro il 20/11/2026 (le rinunce oltre tale data saranno soggette a penale dell'intera quota)

e/o fino a esaurimento posti con una delle seguenti modalità:

e-Mail: crafnm@crafnm.it - Brevi Manu/Corrispondenza Interna: Sedi CRA FNM

- Il/la sottoscritto/a, firmando il presente modulo, è consapevole che i partecipanti alle iniziative CRA FNM non sono coperti da polizza assicurativa, pertanto l'organizzazione declina ogni responsabilità civile e penale.
- Autorizza inoltre la realizzazione e l'utilizzo di fotografie, video o altri materiali audiovisivi effettuati durante l'evento.

Data

Firma