



Entrare nello spazio del **Cuore** dove c'è pace e rilassamento, per arrivare all'**Essenza**, alla tua vera natura.
Essere in ascolto di chi tu sei veramente.



Venti minuti al giorno

“Si dovrebbe **sedere in meditazione** per venti minuti ogni giorno, a meno che non si sia troppo occupati, nel qual caso si dovrebbe meditare un'ora”.

Antico Adagio Zen

Cosa è la meditazione?

“Entrare nella vita, restando sempre in contatto con il tuo centro, con la tua vera natura, con il tuo silenzio interiore, senza fare nulla, semplicemente esistere!
Ogni azione nella vita fatta con consapevolezza diventa meditazione!
Il centro del tuo essere è l'occhio del ciclone: niente lo può toccare, è silenzio!
Tu sei il silenzio. E questo silenzio ti dona verità, amore e mille benedizioni.”

Osho

Come imparare a meditare nella quotidianità?

Con uno strumento di meditazione e guarigione che permette di entrare rapidamente in contatto con la propria Essenza, con il proprio Maestro/ Maestra Interiore, in uno spazio di pace e rilassamento.
In quel punto magico, al centro del ciclone della vita, dove tutto è fermo, dove c'è il silenzio.
Uno strumento che diventa pratica di consapevolezza, che insegna a stare, a entrare in intimità con quel che ci accade.



Cuore Essenza

Alchimia della Meditazione

Un metodo semplice e veloce per:

conoscere e sperimentare la meditazione come strumento di vita quotidiana

facilitare guarigioni fisiche ed emozionali

migliorare la quotidianità e le tematiche relazionali

dare sostegno durante la malattia personale o di una persona cara

equilibrare il rapporto con l'alimentazione

rendere armonioso il percorso della gravidanza



Vengono utilizzati elementi di



introduzione alla pratica personale del meditare

Osho Neo Reiki

Meditazioni del mondo di Osho

il Channeling

la Voce e il Suono

come esplorazione del corpo e scoperta del proprio sé.

“La meditazione non è qualcosa che fai al mattino e poi hai terminato, è qualcosa che dovresti vivere in ogni momento della tua vita. Camminando, dormendo, seduto, parlando, ascoltando, deve diventare un certo clima in cui una persona rimane ed è rilassata.”

Osho

Chi non ha mai meditato, sperimenterà il viaggio interiore,
chi già medita esplorerà nuove dimensioni.

Lascia che accada e tutto accade!



Percorsi individuali

Sessioni in presenza o a distanza

Durante un ciclo di sessioni settimanali di **Cuore Essenza**, si riconnette la persona al suo Guaritore Interiore. Ogni sessione, in presenza o a distanza (su skype o telefonica), contribuisce al processo creativo della vita, per realizzare il proprio **Intento Creativo** a cui è dedicato il percorso.

Un percorso alchemico che si delinea in relazione a ciò che emerge durante la sessione, nell'unicità della persona che riceve e nella delicatezza e presenza di chi accompagna.

La distanza con chi opera non rappresenta più un limite.

Per risonanza quantica, ci si connette alle proprie Essenze, oltre il concetto di spazio e tempo.

La persona viene accompagnata per tutto il ciclo di sessioni, per portare la pratica meditativa sempre più fluidamente nella vita quotidiana.

21 giorni nel percorso 333

Il percorso guidato attraverso sessioni 333 brevi a distanza, su tematiche specifiche, accompagnerà per 21 giorni, in uno spazio di meditazione, sperimentando momenti di calma, di rilassamento, di quiete.

Ogni sessione e ogni condivisione (su skype o telefonica), contribuiranno a migliorare o risolvere nell'immediato, le problematiche del vivere quotidiano, restando nei propri spazi abituali, senza impegni di spostamento.

Connettendosi con le proprie risorse e forze interiori, la vita cambierà in modo naturale, facilitando la scoperta di nuove energie e opportunità per realizzare il proprio **Intento Creativo**.

Si riceverà quotidianamente un'ispirazione, **una qualità dell'Essenza** a sostegno della tematica scelta.

Osho Neo Reiki

Il Reiki è l'energia vitale universale; un'energia che guarisce in modo naturale corpo, mente e spirito. Viene incanalata attraverso le mani, posizionandole leggermente sul corpo proprio o altrui. Le sessioni possono avvenire in presenza o a distanza. Il Reiki è attualmente inserito ufficialmente come terapia energetica nelle strutture ospedaliere.

Suono e Voce

Voce/Suono/Musica del corpo, potranno impreziosire l'esperienza durante le sessioni. Il corpo diventa prodigioso strumento musicale. Ascoltando il canto delle cellule, del sangue, del sistema nervoso e le immagini più profonde che affiorano dalla memoria ancestrale, si realizza "l'essere suono" e "canterai la tua storia". Sperimentare il "suono/voce sui punti del corpo", come momento di conoscenza e consapevolezza.

Channeling

Sessioni individuali in presenza o su skype

Durante una sessione di channeling si entra in contatto con il mondo del non visibile, con le Guide, con il proprio Sé superiore. I messaggi che arrivano sono un supporto amorevole che mette luce in spazi poco chiari del proprio vivere, dando risposte concrete e attuali che supportano la quotidianità. Il channeling è uno spazio di meditazione, dove la meditazione si trasforma in vita quotidiana. Nuova visione che permette di riconoscere chi siamo e come possiamo andare verso la nostra Essenza, la nostra vera natura, laddove a volte le difficoltà ci porterebbero ad un arresto o ad una sofferenza inutile che ritarderebbe il percorso della nostra evoluzione. La scrittura che si riceve diventa parte integrante del percorso meditativo.

La Riconessione (The Reconnection®)

Originariamente i meridiani del corpo erano collegati ai meridiani e paralleli che circondano il pianeta, rendendoci connessi all'universo intero. Nel corso degli anni ci si è disconnessi da questa griglia. La Riconessione è il processo che riconnette alla totalità dell'universo apportando un nuovo sistema di linee assiatonali che rende disponibili nuovi livelli di energia, luce e informazione. Queste nuove vibrazioni e frequenze consentono il ricongiungimento al sé più profondo, realizzando modi e tempi rapidi per guarire ed evolvere. La Riconessione è un atto sacro che si fa solo una volta nella vita e i suoi effetti sono permanenti. Si svolge in due sessioni a distanza di uno, massimo tre giorni. Esperienza che va ad integrare il percorso di **Cuore Essenza**, nel personale processo evolutivo.

Sii Qui e Ora

Se riesci a vivere questo momento, se puoi essere qui e ora, allora tutto si prende cura di sé stesso.

Osho



TESTIMONIANZE



La connessione con la mia guida interiore è il regalo più grande che Satyaprem potesse farmi!
Ho riconosciuto la malattia e la sto superando, nella consapevolezza, senza paura, ma con armonia e tranquillità.
Una tranquillità che viene da dentro e che mi accompagna ovunque mi trovi!!
Grazie
Simonetta



Il percorso Cuore Essenza con Satyaprem, che ho fatto, che faccio e che farò nella mia vita, mi ha reso più consapevole di ciò che prima davo per scontato.
Ho imparato a vivere e ad ASCOLTARE gli altri senza avere particolari emozioni, ma sensazioni.
Ho imparato ad ascoltare il mio corpo e a notare molte cose che prima non notavo.
E' difficile da spiegare, sono diventata capace di accettare le vicende che si presentano come un gioco.
Ho capito che la vita è tutto un cambiamento e che accogliendo tutto, da osservatore imparziale, l'esistenza "ripaga": un segno di apprezzamento al mio operato nell'accogliere e trasformare e non respingere con rabbia. Grazie.
Isabella



Il percorso Cuore Essenza mi ha accompagnata in questo anno e mezzo, mi ha condotta dentro di me, sempre più profondamente, verso un'osservazione e un ascolto.
Ogni qualità emersa è stata per me un viaggio, un essere curiosa e spesso un prendere consapevolezza di quello che mi stava accadendo in quel preciso momento di vita.
Tra crisi, pianti, rifiuti e altro, in questa altalena continua, il percorso Cuore Essenza mi ha sempre riportata ad un ascolto e ad un'accettazione di tutto ciò che accade e per come accade.
Mi sono sentita e mi sento supportata, accompagnata, mai sola e incoraggiata.
Grazie per questo splendido viaggio
Marcella



Vorrei esprimere la mia gratitudine al Cerchio di Cuore Essenza e a Satyaprem che per lungo tempo mi ha accompagnata nel mio cammino verso la vera me stessa.
Oggi posso dire che se non avessi conosciuto la pratica di Cuore Essenza, mi sentirei persa e in balia delle mie emozioni, prigioniera del passato e troppo preoccupata per il futuro.
Grazie a questo semplice ma potente "metodo" riesco a stare più nel presente, a godere del qui e ora.
Mi sento finalmente una donna con tanta potenzialità e ho smesso di lottare ed indossare una corazza per difendermi.
Sto imparando ad accettare me stessa.
Con amore e gratitudine profonda
Patrizia

TESTIMONIANZE



Mi sentivo disorientata, in un periodo particolarmente creativo della mia vita, ma anche molto stressante e la sensazione di spaesamento non era facile da gestire, non ero abituata a sentirmi così. Il contatto quotidiano gentile e pervasivo con Satyaprem mi ha donato un binario su cui posare i miei passi confusi, mi ha traghettato verso una sponda sicura del mio Essere, senza sforzo né paura, “solo” ricevendo e apprendo e ritrovando la fiducia e la leggerezza. Grazie.

Marina



Dopo un paio di minuti dall’inizio della sessione breve 333 di Cuore Essenza a distanza, che avevo richiesto per un dolore fisico molto intenso, ho sentito chiaramente una sensazione di leggerezza, come se qualcosa dentro di me, tipo un nodo di tensione, si sciogliesse portando via il dolore, la tensione, i pensieri.

Mi sono rilassata profondamente nel giro di pochi secondi e poco dopo sono entrata in quel piacevole stato di dormiveglia in cui mi sono lasciata cullare dalla sensazione di protezione e cura amorevole.

Shivani



La mia esperienza con Cuore Essenza, lavorando con le donne in gravidanza, è stata incredibile.

Ho assistito a rilassamento assoluto del bambino e della madre, laddove c’erano situazioni fisiche di contrazioni e tensione, che mettevano a rischio l’evolversi della gravidanza. Un percorso amorevole e di benessere che accompagna la madre durante i mesi di attesa e durante il momento delicato del parto. Ringrazio per aver avuto questa meravigliosa opportunità di integrare questo strumento al mio lavoro di ostetrica, impreziosendolo.

Clara



Cuore Essenza mi sta portando alla centratura di me stessa. Il percorso da fare è ancora lungo ma ho più’ “consapevolezza” e vedo la mia Vita da un’altra prospettiva. Fin dal primo incontro mi sono sentita cullata e rilassata come non succedeva da tempo; è un’esperienza che porta una pace interiore ed un silenzio, quel silenzio che difficilmente si trova perchè spesso non si ha tempo per se stessi. 21 minuti di silenzio ed entri in un’ altra dimensione, lì io mi ci perdo, mi sento leggera, morbida, fluttuante.

Daniela



L’esperienza della voce, dei suoni e del silenzio è molto potente! Mi sono trovata a “cantare” suoni tra un misto di gioco e naturalezza. Ho anche sentito il mio corpo rigido, teso, come se stessi eseguendo un compito di cui potevo non essere all’altezza! Mentre la mia anima era leggera e aperta al nuovo! E dopo, quel silenzio.

Altro nuovo spazio da esplorare, particolare ma caldo, morbido. Uscita dalla sessione, fuori, era tutto ovattato ed io, a contatto con questo silenzio che mi piaceva, mi sono trovata a metà strada, ad emettere suoni come prima, da te, bello, dolce, intimo! È tutto un mondo nuovo, ma che mi dà emozioni e nuove parti di me! Grazie Satyaprem.

Laura