

LE BOLLICINE

Un CD audio, che contiene:

- Palming guidato
- Otto pigri
- Vicino- lontano
- Meditazione delle bollicine

I primi tre sono esercizi tipici del metodo Bates

La meditazione delle bollicine è un'esperienza attiva che ha bisogno di un po' di preparazione, ma che può avere un effetto profondo sulla vista e innescare anche processi di autocura.

Si raccomanda di preparare un posto adatto, staccare il telefono e escludere ogni tipo di distrazione.

Musica composta appositamente.

Testo e Voce: Maurizio Cagnoli