



MES-1

Meditazione, Enneagramma e Spiritualità

LE AREE DELL'ENNEAGRAMMA

Udine · 4-6 dicembre 2026

Un fine settimana di conoscenza e lavoro
sulla propria personalità.

Storia dell'enneagramma, processi difensivi,
meditazione di consapevolezza e lavoro esperienziale.

È il primo livello e non richiede conoscenze precedenti.

QUANDO

venerdì 4 14:30 – 19:30
sabato 5 9:00 – 13:30
15:30 – 19:30
domenica 6 9:00 – 13:30

DOVE

Centro Culturale delle Grazie
Via Pracchiuso 21, Udine

Quota: 130 €

CON



Dott. Giacomo Nobile
responsabile organizzativo
istruttore di meditazione



Prof. Franco Fabbro
responsabile scientifico
fondatore del gruppo MOM



Prof. Alessio Matiz
istruttore MOM
educatore

Iscrizioni www.medita-mom.it/mes1



Il programma

Venerdì 4 dicembre

14:30 – 19:30

- Organizzazione del corso
- Meditazione di consapevolezza: stare di fronte al dolore
- Storia dell'enneagramma
- Lavoro esperienziale

Sabato 5 dicembre

9:00 – 13:30 · 15:30 – 19:30

- Meditazione di consapevolezza: riconoscere di sbagliare
- Conoscere se stessi
- Le aree dell'enneagramma
- Lavoro esperienziale individuale e in piccoli gruppi

Domenica 6 dicembre

9:00 – 13:30

- Meditazione di consapevolezza: lasciar andare
- Lavoro esperienziale per aree
- Autopresentazione dei partecipanti

COME ISCRIVERSI

- ① Esegui il bonifico di 130 €
all'associazione MyDEA APS, con i dati qui sotto.
- ② Compila il modulo di iscrizione
su www.medita-mom.it/mes1, allegando la ricevuta del bonifico.

Intestatario	Associazione MyDEA APS
IBAN	IT45C 05336 64070 000035468280
Causale	Iscrizione NOME COGNOME MES Udine

Per informazioni scrivici a mes2026@mail.com

Centro Culturale delle Grazie · Via Pracchiuso 21, Udine