

GIORNATA DI CONSAPEVOLEZZA BASATA SULLA MINDFULNESS IN FAVORE DEL MONASTERO DI SAN BIAGIO DI MOROZZO

Una giornata insieme da ritagliare alla quotidianità per aiutarci a mantenere la pratica meditativa e il contatto con noi stessi. Sviluppare consapevolezza e presenza mentale ci aiuta a creare uno spazio interiore di calma e quiete in cui contattare le nostre qualità di benessere e di salute e trovare stabilità e sicurezza.

La giornata è interamente esperienziale e avrà momenti di silenzio. È consigliabile avere già avuto esperienze di meditazione personale.

La giornata sarà in favore del Monastero di San Biagio e l'intero ricavato andrà a sostenere economicamente questo luogo in un momento di difficoltà. A causa dei cambiamenti che stanno avvenendo, il pranzo non potrà essere offerto dalle suore. Abbiamo quindi pensato al pasto come a un momento di condivisione per il quale ognuno porterà qualcosa cucinato da lui.

CONDUCE IL GRUPPO

Roberta Peano - psicologa, psicoterapeuta

QUANDO E DOVE

17 NOVEMBRE 2018

dalle 9,00 alle 17,00 presso il Monastero
Madonna della Fiducia di San Biagio,
Morozzo.

Programma

9.00 - Arrivo e Registrazione dei partecipanti

9.15 - Pratiche di consapevolezza del respiro e introduzione alle Qualità dell'Essere

10.45 - Pausa

11.15 - Pratiche di Radicamento: contattare le emozioni attraverso il corpo - Pratiche di Base

13.00 - Pranzo

14.30 - Meditazione Camminata.

Io e gli Altri: abitare lo spazio della relazione

16.30 - Condivisione

17.00 - Chiusura

Il costo è di 70 euro, da pagare in loco.

È necessaria la prenotazione entro lunedì 12 novembre.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

info@sentieridimindfulness.it

348 6911380 Roberta Peano

338 6420420 Ilaria Vanni

www.sentieridimindfulness.it

