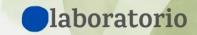






cittadini che condividono competenze



Mindfulness del Respiro

Percorso esperienziale di Respirazione Consapevole e Mindfulness

a cura di Barbara Rossi

Quando?

Sabato - ore 15.00

11 ottobre Ascoltare il respiro, ascoltare la mente.

Le basi della meditazione Mindfulness

18 ottobre La relazione corpo, respiro e mente.

I benefici di respirazione e meditazione Mindfulness

25 ottobre Essere nel momento presente.

Come tornare a vivere nel qui e ora

Obiettivi?

Esperienza della fisiologia del respiro Esperienza della propria presenza fisica e mentale Riflessione personale e di confronto Stimolazione della quiete mentale



Gli incontri si svolgeranno nel salone della biblioteca



Incontri gratuiti su prenotazione biblioteca.cassanodadda@cubinrete.it tel. 0363 61 967