

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



@bibliotecacassano

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

