



# Serate Mindfulness

## I 7 pilastri della consapevolezza

### Per approfondire la pratica della Mindfulness

La Mindfulness consapevolezza aperta e non giudicante del momento presente, è una risorsa personale che possiamo riconoscere e sviluppare attraverso opportune pratiche e che ci consente di vivere la vita in tutte le sue manifestazioni con maggior equilibrio, saggezza e rilassatezza.

### Scopo degli incontri

Sviluppare quella particolare sensibilità al proprio panorama interiore di pensieri, emozioni e sensazioni essenziale per confrontarsi con la esperienza in modo meno reattivo. Sviluppare l'attitudine a una indispensabile pratica quotidiana.

Casa di Spiritualità  
S. Antonio

Camposampiero (PD)

21 settembre ore 20.00

20 ottobre ore 20.00

26 novembre ore 09.30

14 dicembre ore 20.00



Centro Veneto Mindfulness

Per info:

3485204514

[centrovenetomindfulness@gmail.com](mailto:centrovenetomindfulness@gmail.com)

