



NON C'È VIA PER LA GIOIA, LA GIOIA È LA VIA

Serate Mindfulness

I 7 pilastri della consapevolezza



**Casa di Spiritualità
S. Antonio**

Camposampiero (PD)

2017

21 febbraio ore 20.00

21 marzo ore 20.00

Per approfondire la pratica della Mindfulness

La Mindfulness consapevole 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.

Centro Veneto Mindfulness

Per info:

3485204514

centrovenetomindfulness@gmail.com

