



La mindfulness , un cammino verso la consapevolezza imparando da ogni cosa

Meditare è una risorsa per ogni essere umano, passaggio dalla modalità del fare alla modalità dell'essere.

Un modo di essere nel mondo e di prestare attenzione consapevole ad ogni cosa...al corpo, alle emozioni ai pensieri...una attenzione non giudicante che ci aiuta a ridurre **lo stress** e migliora la nostra qualità di vita. Un seminario esperienziale indicato a favorire l'apprendimento della consapevolezza che sarà tenuto dalla dott.ssa Neus Lopez Calatayud, psicologa, psicoterapeuta AT.

Vi aspettiamo sabato 24 giugno 2017 dalle 10.00 alle 17.00 a Trani

Per ulteriori informazioni contattare:

tel. 3491857754 / mail: sieb96@libero.it / lopezcalaneus@gmail.com

Costo: 70 euro (compreso il pranzo).

Si consiglia abbigliamento comodo e ognuno dovrà portarsi un tappetino fitness / yoga e un telo da mare che possa essere arrotolato ed usato come cuscino per alcuni esercizi.

Il seminario prevalentemente pratico, avrà momenti di riflessione e condivisione di gruppo.

Sede: si realizzerà presso la sede dell'associazione culturale La Galleria a Trani, in piazza della Repubblica palazzo Galleria.

"Se ascoltiamo dalla mente silenziosa,
ogni canto di uccello
e ogni sussurro dei rami di pino
nel vento ci parleranno".

"Il dono del silenzio" (Thich Nhat Hanh)