

# Mindfulness

## la via della consapevolezza

Uno spazio per fermarsi, per entrare in contatto con la propria interiorità e coltivare un profondo senso di stabilità e di presenza



### Cos'è la Mindfulness

Mindfulness è una qualità della mente che può essere definita come la consapevolezza che sorge dal portare intenzionalmente l'attenzione all'esperienza del momento presente, così com'è, in modo aperto e accogliente.

È il cuore di molte tradizioni meditative e la sua pratica regolare permette di familiarizzare la mente con stati di quiete, di concentrazione e di presenza.

### Questo corso

Si tratta di un percorso esperienziale, articolato in quattro incontri di due ore ciascuno, alla scoperta di una via per inclinare la mente e il cuore alla consapevolezza.

Ogni incontro abbina delle pratiche strutturate, fra cui diversi tipi di meditazione, a momenti di confronto e condivisione. Viene fornito del materiale didattico complementare e degli audio di meditazioni guidate.

### Carolina Godoy

Carolina è una facilitatrice Mindfulness certificata, insegnante di Iyengar Yoga e praticante di meditazione Vipassana. Dott.ssa in Psicologia dell'*Universidad Católica de Chile*, Master in Mindfulness Clinica dell'Università di Torino, Training in Mindfulness della Relazione.

### Quando

Sabato  
25 gennaio, 8 e 22  
febbraio e 8 marzo.  
ore 10.00 > 12.00

### Dove

Preso l'Associazione  
Sharazad in via  
Mascarella 12, Bologna.

### Contributo

120€  
più 30€ di tessera  
associativa Sharazad

### Informazioni e iscrizioni

324 7478 803  
carolinagodoy.yoga@gmail.com

[www.carolinagodoy.com](http://www.carolinagodoy.com)