

Introduzione alla Mindfulness

CON CAROLINA GODOY

Un'opportunità per fermarsi, per entrare in contatto con la propria interiorità e coltivare un profondo senso di stabilità e di presenza.

Di cosa si tratta

Un corso esperienziale e pratico in sei incontri.

Ogni sabato mattina dal 4 marzo al 15 aprile, ore 10.00 > 12.30.

Preso lo Studio Yoga in Corso Matteotti 10, Faenza.

Contributo

180€

Presentazione del corso

Venerdì 10 febbraio, ore 19:00.

Preso lo Studio Yoga in Corso Matteotti 10, Faenza

Informazioni

Per maggiori informazioni o partecipare alla presentazione del corso scrivere a:

324 7478 803
carolinagodoy.yoga@gmail.com

Carolina Godoy è istruttrice di Mindfulness, insegnante certificata di Iyengar Yoga e praticante di meditazione Vipassana. Dott.ssa in Psicologia, master in Mindfulness e Neuroscienze dell'Università di Torino.

www.carolinagodoy.com



COS'È LA MINDFULNESS

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

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



A chi è rivolto questo corso?

- A chi sente il bisogno di coltivare delle risorse interne per migliorare la qualità della propria vita o affrontare in modo più efficace le sfide quotidiane.
- A chi vuole comprendere e fare esperienza di una pratica millenaria come la meditazione e scoprire le sue potenzialità.
- A chi è disposto a fermarsi e dedicare pochi minuti al giorno, ogni giorno, per costruire, passo dopo passo, una relazione di amicizia con se stesso .