

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 cinque incontri di due ore ciascuno, alla scoperta di una via per inclinare la mente e il cuore alla consapevolezza.

Ogni incontro abbina delle pratiche come lo yoga, la meditazione, il rilassamento e la contemplazione, a momenti di confronto e condivisione.

Viene fornito del materiale didattico complementare e degli audio di meditazioni guidate.

Carolina Godoy

Carolina è Insegnante di Iyengar yoga, istruttrice di Mindfulness e praticante di meditazione Vipassana. Dott.ssa in Psicologia dell'Università Cattolica del Cile e Master in Mindfulness Clinica dell'Università di Torino.

Quando

Sabato 17 e 24
febbraio;
2, 9 e 23 marzo
ore 10.00 > 12.00

Dove

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

Contributo

150€
più 30€ di tessera
associativa Sharazad

Informazioni e iscrizioni

324 7478 803
carolinagodoy.yoga@gmail.com
il.com

www.carolinagodoy.com