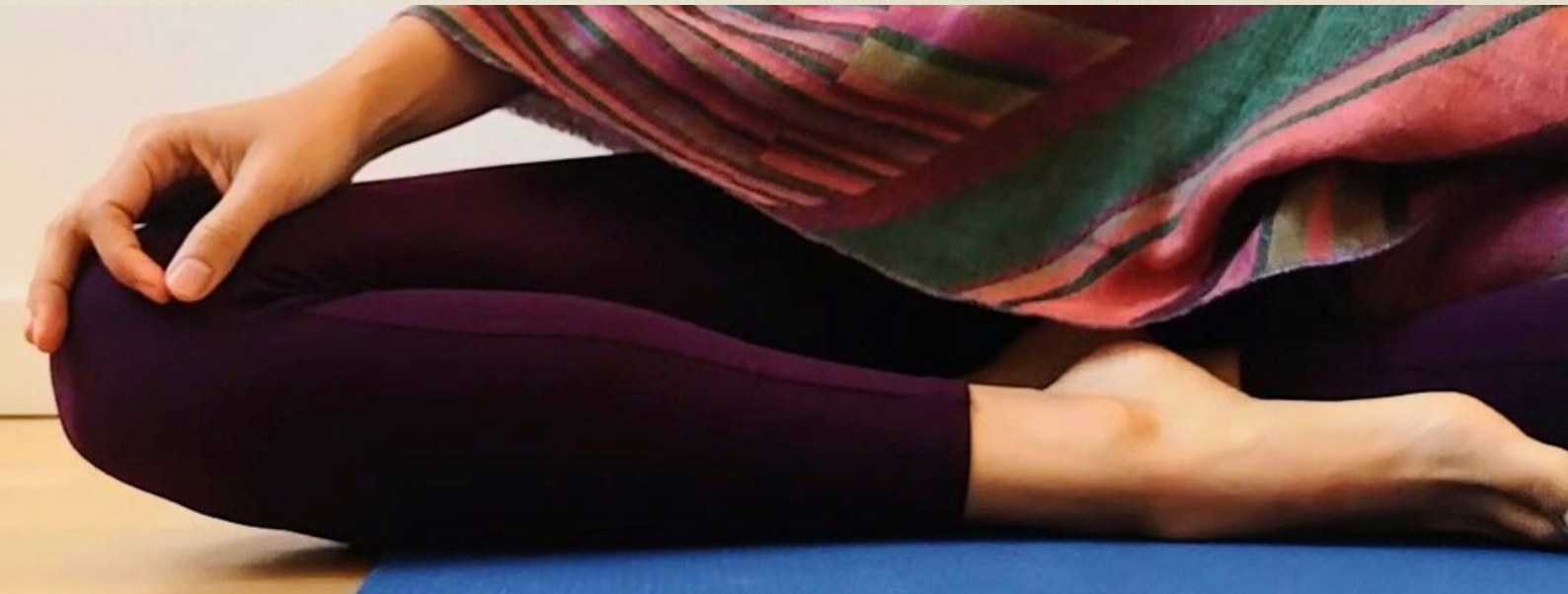


Mindfulness

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 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, alla scoperta di una via per inclinare la mente e il cuore alla consapevolezza.

Ogni incontro abbina delle pratiche strutturate a momenti di confronto e condivisione. Viene fornito del materiale didattico complementare e degli audio di meditazioni guidate.

Carolina Godoy

Carolina è una insegnante di Mindfulness certificata, Dott.ssa in Psicologia dell'*Universidad Catolica de Chile*, Master in Mindfulness Clinica dell'Università di Torino, Training in Mindfulness della Relazione. Da anni pratica la meditazione Vipassana e insegna e studia lo Iyengar Yoga. Visita il suo sito: www.carolinagodoy.com

Quando

Mercoledì 14 e 28 ottobre,
e 11 e 25 novembre.
ore 18.30 < 20.30

Dove

Preso lo spazio del
Centro Il Melograno in via
Montebello 7, Bologna

Contributo

120€
più 20€ di tessera
associativa Officina delle
Trasformazioni

Informazioni e iscrizioni

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

