

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 insegnante di Mindfulness certificata, Dott.ssa in Psicologia dell'*Universidad Catolica de Chile*, Master in Mindfulness Clinica dell'Università di Torino con un Training in Mindfulness della Relazione. Da anni pratica la meditazione Vipassana e insegna e studia lo Iyengar Yoga.

Quando

Sabato 18 ottobre, 1,
15 e 29 novembre
ore 10.00 > 12.00

Dove

Preso lo spazio
dell'Associazione
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

www.carolinagodoy.com