

# 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 Católica 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](mailto:carolinagodoy.yoga@gmail.com)

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