

Associazione Culturale il Faggio propone:
MINDFULNESS, RITIRO DI MEDITAZIONE

Attraversare questi tempi critici

DA GIOVEDI' 31 AGOSTO A DOMENICA 3 SETTEMBRE

Ospitati ad Agrigra, in un angolo di paradiso, situato sul massiccio del Grappa. www.agrigra.it

UNA SERIE DI INCONTRI DOVE NEL PRENDERSI UN TEMPO, ESPLORIAMO COME CHIAREZZA, PRESENZA SIANO ELEMENTI NECESSARI PER IMPARARE A COMPRENDERE LA NOSTRA INTIMITA', RITROVANDO FIDUCIA IN NOI STESSI. IMPARARE A RIVOLGERE L'ATTENZIONE ALLO SPAZIO INTERIORE, SENZA ESSERE DISTRATTI DAL CAOS, PROVENIENTE DAL MONDO CI PERMETTE DI RITROVARE UN CENTRO, UN ORDINE DENTRO DI NOI.

Lavoreremo con diverse tecniche di meditazione per esplorare come rilassarci in noi stessi trovando quel centro naturale, profondo, intimo con cui comprendere ciò che ci accade nella vita e poter scegliere cosa è meglio per noi stessi. Creeremo uno spazio in cui in ogni istante della giornata puoi tornare a quel silenzio, a te, a quel centro dove trovarti e trovare le chiavi per essere sempre più attento e presente a ciò che accade nel tuo presente e viverlo con la consapevolezza di nutrire quegli intenti che per te sono importanti, essenziali, fondamentali....

Per Info: Stefano Ninad 3396049344

Franca 3454084334