

Spazio Mindfulness



Mindfulness and emotions

Pratiche di Meditazione, Rilassamento e Disegno Creativo per sciogliere le tensioni e apprezzare la Vita.

con **Renato Mazzonetto**

" Essere consapevoli di ciò che accade, mentre accade, senza preferenze ".

MINDFULNESS è la traduzione inglese della parola "sati" che in lingua Pali significa 'consapevolezza', 'attenzione', 'ricordo'.

Attraverso esercizi mirati, viene coltivato un atteggiamento di ascolto, apertura, curiosità e accettazione consapevole di ciò che accade nel nostro corpo, nelle nostre emozioni e nella nostra mente.

Attraverso le pratiche, si impara ad essere consapevoli e ad accettare ciò che accade in noi e intorno a noi, senza giudizio, dimorando nel momento presente, lasciando andare il passato e non anticipando il futuro.

Si sviluppa così un atteggiamento più gentile, aperto e rilassato: spontaneamente la percezione di noi stessi e del mondo prende forme diverse, aprendoci a una nuova esperienza della realtà.

Necessario un **incontro personale** con Renato Mazzonetto, prima del corso, per meglio comprendere finalità, scopi e personali utilità.

Vi preghiamo di **dare conferma della vostra adesione**, i posti sono limitati. Grazie.

Se volete contattarci per prenotare [premi qui](#)

Insegnante:

Renato Mazzonetto.

Dimensionamento del corso:

minimo 7 persone, massimo 15.

Giorno settimanale:

<i>Sabato 21 gennaio dalle 15,30 alle 19,00</i>	<i>Domenica 22 gennaio dalle 9,30 alle 12,30</i>
---	--

Orario:

molto comodo - calzini .

Vestiario:

80 €

Prezzo del corso

*telo mare per personalizzare il tappetino,
colori di qualsiasi tipo, non pennarelli.*

Da portare:

iscrizione a Spazio Con Tatto

Indispensabile:

(valida dal 1/1/12 al 31/12/12 28 €)