

Carissimi,

Sono lieto di invitarVi a partecipare alla conferenza pubblica:

Mindfulness e Respiro

a VICENZA, martedì 10 luglio - ore 20.45,

presso i Chiostri di San Lorenzo, Piazza San Lorenzo 4

*Avete mai notato come il respiro cambia con il nostro umore:
breve e poco profondo quando siamo tesi o arrabbiati,
più rapido quando siamo eccitati,
lento e pieno quando siamo felici,
e quasi inesistente quando abbiamo paura?
E sempre con noi...*

*Con la pratica, diventiamo più consapevoli del nostro respiro.
Possiamo usarlo per dirigere la nostra consapevolezza verso
aspetti diversi della nostra vita.*

*Per esempio, rilassare i muscoli tesi o concentrarci su una
situazione che richiede attenzione.*

*Il respiro può essere usato anche per
affrontare il dolore, la rabbia, le relazioni o lo stress della vita
quotidiana.*

(da Segal, Williams e Teasdale, Mindfulness, Bollati Boringhieri, 2005)

Per cortesia, condividete questa email con le persone
alle quali questo tema può interessare.

Colgo l'occasione per augurarVi tantissima Gioia e Serenità

A presto,

Renato