

I SUONI E I COLORI DELLA MINDFULNESS

Pratiche di Mindfulness e Creatività

Renato Mazzonetto

sabato 1 dicembre (ore 15.30-19.00) - domenica 2 dicembre (ore 9.30-13.00)

c/o Spazio ConTatto, Via Marin 14 (zona Torresino) - Padova



“Mindfulness, l’Arte di essere Consapevoli”

Attraverso delle semplici matite colorate e con l'aiuto di strumenti che vengono dalla Musica Sacra Tibetana, avremo la possibilità di entrare in contatto con l'essenza della Mindfulness:

La consapevolezza del momento presente.

Una consapevolezza che può essere scoperta e coltivata in modo semplice, creativo e divertente!

Per scoprire come fare, la cosa migliore è venire a SpazioConTatto sabato pomeriggio, 1 dicembre, e domenica mattina, 2 dicembre.

Si consiglia abbigliamento comodo.

Portate i vostri colori preferiti (non pennarelli), e fogli da disegno grandi (33x48).

Ci sono solo 15 posti disponibili, consigliamo quindi di iscriversi per tempo.

Un Abbraccio Forte,

Renato

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. Si impara a essere consapevoli e a riconoscere 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.

Per iscrizioni:

Spazio Con.Tatto - 049.2050279 – 328.3588843 - spaziocon.tatto@gmail.com

Per informazioni:

Renato Mazzonetto - 339 121.97.28 – www.lotobianco.it/renatomazzonetto