

L'ARTE DELLA MEDITAZIONE MINDFULNESS PER LA SALUTE

**Tutti i giovedì
dal 14 febbraio al 7 marzo
dalle 18.30 alle 20.15
Fondazione Zoé, Corso Palladio 36 - Vicenza**

Mindfulness o presenza consapevole: una facoltà che tutti possediamo. Una facoltà che, debitamente coltivata, porta allo sviluppo delle nostre potenzialità di saggezza, compassione e gioia. Con la pratica della Mindfulness, nel tempo scopriamo come attraversare gli accadimenti interiori ed esteriori della nostra vita anche in situazioni di stress, paura e disagio: con curiosità, gentilezza e apertura, senza giudicare ciò che viviamo nel corpo, nelle emozioni e nella mente. Obiettivo degli incontri è imparare a riconoscere e a lasciar andare le tensioni, recuperando elasticità, armonia e centratura, grazie al lavoro sulla postura, sul respiro e sul movimento.

Pratica guidata con Renato Mazzonetto.



4 incontri di pratica della durata di 1 ora e 45 minuti. È possibile partecipare al singolo incontro.

L'ingresso è libero fino a esaurimento dei posti disponibili. È raccomandata la prenotazione.

WWW.FONDAZIONEZOE.IT

Informazioni 0444 325064 oppure info@fondazionezoe.it

Fondazione

Zoé

Zambon Open Education