

# 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](http://WWW.FONDAZIONEZOE.IT)**

Informazioni 0444 325064 oppure [info@fondazionezoe.it](mailto:info@fondazionezoe.it)

Fondazione

**Zoé**

Zambon Open Education