

Mindfulness JR.

RILASSATI E RESPIRA!

"LA POTENZA DEL PENSIERO MUTA IL DESTINO"

La meditazione è uno strumento potente
che ci permette di espandere la consapevolezza di noi stessi.
Imparare a riconoscere i segnali che il nostro corpo ci invia
per conoscere tutte le parti di noi,
accettarle ed integrarle in una sintesi di armonia.
Ci permette di lasciare andare la sensazione
di separazione e solitudine che contraddistingue l'essere umano
e sperimentare la gioia di vivere.

Conduce l' esperienza Barbara Martello

PROGRAMMA DEL CORSO

Questi incontri sono mirati ad avvicinare all'esperienza della meditazione perché solo attraverso l'esperienza possiamo trovare la risposta alle domande che cerchiamo.

Attraverso tecniche di respirazione riconoscere le emozioni che si traferiscono poi nelle relazioni umane e nella vita di tutti i giorni.
Sperimentare il nostro vero valore ed impossessarcene anziché metterlo nelle mani degli accadimenti della vita che ci appaiono casuali

TUTTO CIO' CHE CI ACCADE NELLA VITA NON E' MIRATO A DANNEGGIARCI MA A FARCI SCOPRIRE E VALORIZZARE NOI STESSI, A FARCI FARE LE SCELTE MIGLIORI PER NOI, AD INDICARCI LA STRADA VERSO LA GIOIA

Gli incontri si svolgeranno presso la sede dell' UNIVERSITA' DEL TALENTO
dalle ore 17:00 alle ore 19:00
nelle seguenti date:

giovedì 26/04/2018
mercoledì 02/05/2018
mercoledì 09/05/2018
mercoledì 16/05/2018
mercoledì 23/05/2018
mercoledì 30/05/2018

La prima lezione di prova è gratuita
Il prezzo delle successive verrà stabilito in base al numero degli iscritti

Si consiglia un abbigliamento comodo
Portare calze antiscivolo e coperta

“L’UOMO SEMINA UN PENSIERO
E RACCOGLIE UN’AZIONE
SEMINA UN’AZIONE
E RACCOGLIE UN’ABITUDINE
SEMINA UN’ABITUDINE
E RACCOGLIE UN CARATTERE
SEMINA UN CARATTERE
E RACCOGLIE UN DESTINO”

SWAMI SIVANANDA

