

Spazio Incontri L'Angolo – Via Aldo Capitini, Pistoia - Tel. 0573 450826

Aprile 2024 - ore 16.00

## **Percorso di presenza mentale e meditazione.**

*Stabile come un albero, flessibile come un bambù, in pace come un cielo limpido.*

A cura di Leonardo Maraviglia, **ARTETERAPEUTA**

*Da oltre 20 anni tiene corsi e seminari di acquarello e meditazione per bambini e adulti*

Il percorso prevede quattro incontri della durata di circa un'ora

LA PARTECIPAZIONE È GRATUITA SU PRENOTAZIONE

### **MARTEDI' 9 APRILE**

Il corpo abitato - il respiro - fermarsi

### **MARTEDI' 16 APRILE**

Le Sensazioni - negative, positive, neutre.

### **MARTEDI' 23 APRILE**

La mente. Funzioni di base - cosa ci dice la Neuroscienza.

Riprogrammare la nostra mente è possibile?

### **MARTEDI' 30 APRILE**

Consapevolezza, Concentrazione e Visione Profonda. Mettere in pratica.



#### **Ogni incontro prevede:**

- introduzione dell'argomento
- la pratica che prevede esercizi sul corpo
  - rilassamento
  - meditazione guidata o meditazione camminata
- momento di condivisione dell'esperienza effettuata
- proposte per il lavoro a casa in preparazione dell'incontro successivo

Per la buona riuscita del progetto è previsto un numero massimo di 20 partecipanti

PER INFORMAZIONI TELEFONARE: SILVIA 3381792320