



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