

Incontri di meditazione a Padova



Luogo **Veneto, Padova**
<https://www.annuncici.it/x-222178-z>

INCONTRI DI MEDITAZIONE MINDFULNESS - CONSAPEVOLEZZA

Istruzione e pratica

TUTTI I GIOVEDI' alle ore 21.00

La Mindfulness ci aiuta a risvegliarci da una vita vissuta in automatico e divenire, così, sensibili e aperti al flusso degli eventi delle nostre esperienze quotidiane.

La Consapevolezza Mindful sviluppa, con gradualità, una forma di attenzione al nostro momento presente, al "qui-e-ora," e alla natura della nostra mente, attivando accettazione e gentilezza per noi stessi e per gli altri. Questo percorso porterà ad un miglioramento delle relazioni interpersonali, con drastica riduzione di stress e coinvolgimento emotivo.

Lo sviluppo della Consapevolezza Mindful ci conduce alla tranquillità mentale, imparando a stabilizzare la mente ed ad incrementare le qualità di curiosità, apertura, accettazione ed amore.

Ritroveremo così energia e gioia nella nostra straordinaria esperienza di essere, essere vivi, essere vivi qui e ora!

	Incontri di meditazione a Padova	https://www.annunciati.it/x-222178-z
	Incontri di meditazione a Padova	https://www.annunciati.it/x-222178-z
	Incontri di meditazione a Padova	https://www.annunciati.it/x-222178-z
	Incontri di meditazione a Padova	https://www.annunciati.it/x-222178-z
	Incontri di meditazione a Padova	https://www.annunciati.it/x-222178-z

Conduce: Chiara Mancini

Insegnante yoga e mindful-yoga, Naturopata, diploma di Mindfulness-Trainer e Foundation Training in Compassion presso SamyeLing Tibetan College in Scozia, Master in Mindfulness-Base Therapy presso l'I.Si.Mind, Istituto italiano Mindfulness, Vicenza

A partire da giovedì 27 settembre ore 21.00

Ogni GIOVEDÌ dalle 21,00 presso:

Associazione MADRETERRA, ANAHATA – LA VIA DEL CUORE - Padova, Via Palestro,15
Per informazioni: Chiara 338 574