

SERATE DI MINDFULNESS
LA PRATICA DELLA CONSAPEVOLEZZA
Un percorso in 6 incontri aperto a tutti



Mindfulness è la capacità di accogliere ogni esperienza con la forza della pace mentale e con il coraggio del cuore, permettendoci di uscire dal sequestro dei nostri stessi pensieri ed ottenere così la capacità di stare a nostro agio in qualunque circostanza della vita, bella o brutta che sia. Sviluppare la consapevolezza del corpo e della mente genera rilassamento e pace mentale, ci aiuta a gestire le nostre emozioni, donandoci equilibrio e forza interiore.

Date e orari: 21 gennaio, 6 febbraio, 8 marzo, 15 aprile, 13 maggio, 27 giugno 2019 - 18,30 - 20,00

Costo: 120 euro per l'intero percorso (non è possibile frequentare i singoli incontri) più 20 euro per la tessera associativa (**il corso è riservato ai soci**)

Docente: Massimo Gusmano, psicologo, presidente dell'Associazione "Mindfulness Project" e docente della scuola di counseling. Praticante del Buddismo Mahayana ed attivo sostenitore dell'integrazione tra psicologia occidentale ed insegnamento buddhista.

Sede: Associazione culturale Oneiro, via Francesco Pozzo 15c, Genova www.associazioneoneiro.it

Per informazioni e iscrizioni: info@associazioneoneiro.it oppure tel. 3496127876 (Marina)

Nota: Per l'accesso alla sala di pratica è necessario togliersi le scarpe.