



MINDFULNESS

Mindfulness significa *consapevolezza*.

Lo scopo della Mindfulness è quello di “prestare attenzione al qui ed ora”.

Uno degli aspetti più interessanti della *Mindfulness* è che ci insegna a non respingere e negare la sofferenza, il disagio, ma di farne motivo di crescita.

Marta ti accompagnerà in questa pratica specifica di meditazione basata sulla consapevolezza dell'esperienza personale presente, invitandoti ad osservarla con curiosità, con atteggiamento aperto, curioso e non giudicante.

Inizia a vivere meglio il tuo quotidiano, impara a praticare la mindfulness con noi!

Durata: 4 incontri da 1 ora

QUANDO > il **SABATO** dalle **8.45 alle 10.00**

DOVE > presso il **Multiplo** a Cavriago - via della Repubblica 23

COSTO > **75 €**

INIZIO > **8 NOVEMBRE 2025**

FINE > **29 NOVEMBRE 2025**

INFO ED ISCRIZIONI: 340 6448315 - info@itinere-sc.it - www.itinere-sc.it

Seguici su:



itinere via Rossellini, 17_42049_S. Ilario d'Enza (RE) **T** 3406448315