

Mindfulness

Il cammino per la pace inizia in me

Un percorso alla scoperta di sé e della possibilità di accogliere la propria sofferenza con saggezza e compassione.

Di cosa si tratta

Mindfulness, il cammino per la pace inizia in me è un percorso di gruppo articolato in sei incontri settimanali, per fare esperienza di un metodo semplice e profondo che permette di entrare in contatto con la propria interiorità e coltivare un profondo senso di stabilità e di presenza.

Quando

Venerdì 12, 19 e 26 maggio e
venerdì 09 giugno ore 18.30 >
21.00

Sabato 17 giugno ore 10.00 >
15.00

Venerdì 23 giugno ore
18.30 > 21.00

Dove

Sharazad Centro Culturale
Via Mascarella 12, Bologna

Contributo

200€
più tessera associativa
Trame di idee 25€

Presentazione del corso

Sabato 29 Aprile ore 10.00
modalità **ONLINE**



Per maggiori informazioni e per partecipare
alla presentazione del corso contattare:

Carolina Godoy

carolinagodoy.yoga@gmail.com / 3247478803

Maitri Corona

maitri.corona@gmail.com / 3471671079

Organizza Associazione Trame di Idee