



Centro Veneto per la Riduzione dello Stress

MINDFULNESS-BASED PROTOCOLS

NON C'È VIA PER LA GIOIA, LA GIOIA È LA VIA

# Serate Mindfulness



## Per approfondire la pratica della Mindfulness

La Mindfulness consapevolezza aperta e non giudicante del momento presente, è una risorsa personale che possiamo riconoscere e sviluppare attraverso opportune pratiche e che ci consente di vivere la vita in tutte le sue manifestazioni con maggior equilibrio, saggezza e rilassatezza.

## Scopo degli incontri

Sviluppare quella particolare sensibilità al proprio panorama interiore di pensieri, emozioni e sensazioni essenziale per confrontarsi con la esperienza in modo meno reattivo. Sviluppare l'attitudine a una indispensabile pratica quotidiana.



### Camposampiero (PD)

Santuari Antoniani

18 ottobre 2018

15 novembre 2018

13 dicembre 2018

Orario: 20.15 - 22.00

### Padova

Istituto Barbarigo

21 ottobre 2018

Orario: 16.00 - 18.00

### Lanzago di Silea (TV)

Villa Miani

11 ottobre 2018

30 novembre 2018

20 dicembre 2018

Orario: 20.15 - 22.00

E' richiesto un contributo di Euro 10,00 per ogni serata.

Centro Veneto Mindfulness

Cell. 3485204514

centrovenetomindfulness@gmail.com

