

Feldenkrais e Mindfulness

Abitare il corpo. Pacificare la mente.

Sedere in meditazione è un radicale atto d'amore nei nostri confronti

John Kabat-Zinn

Navigare direttamente controvento è impossibile, e navigare soltanto con il vento in poppa ci permette di andare solo in una direzione, quella in cui tira il vento. Ma se sappiamo orientare la nostra vela ed essere pazienti, spesso arriviamo alla meta che ci siamo prefissi e conserviamo una certa padronanza della rotta.

Se vuoi servirti della pressione dei tuoi problemi per navigare in questo modo devi imparare a metterti in sintonia con le esperienze della tua vita, così come il navigante entra in sintonia con la sensazione della barca, dell'acqua, del vento e della rotta da seguire...

Spazio Zero in Villa Miani

Via Tiepolo 12
Lanzago di Silea (TV)
Chiara Miani
347 1139776

info@centrospaziozero.it

Centro Veneto Riduzione Stress
Giovanni Foffano
3485204514
centrovenetomindfulness@gmail.com



Una mattinata di pratica di Feldenkrais e di meditazione Mindfulness

Domenica 14 Aprile 2019

Sabato 1 Giugno 2019

Ore 9.30 - 12.30

Feldenkrais: un metodo per giungere alla consapevolezza attraverso il movimento, risvegliando l'intelligenza del corpo, e favorendo la percezione dei suoi stati più interni.

Mindfulness: la consapevolezza è essenzialmente attenzione; è guardare profondamente dentro di sé in uno spirito di auto indagine e auto comprensione.



Centro Veneto per la
Riduzione dello Stress
Mindfulness Based protocols

spazio zero
in Villa Miani