

Giornate della **CONSAPEVOLEZZA**

incontro guidato da
Luca Rossi



La Consapevolezza in Cammino

Una giornata di cammino in silenzio, in piena consapevolezza di tutto ciò che accade dentro e fuori di noi, passo dopo passo e momento dopo momento. Cammineremo nei boschi di Santa Luce, rispettando il Nobile Silenzio; anche il pranzo (al sacco) sarà in silenzio. Il cammino sarà introdotto e seguito da pratiche di consapevolezza seduta, con una condivisione finale. Una preziosa opportunità di sperimentare la consapevolezza camminando, utile sia per chi già pratica, sia per chi si avvicina per la prima volta alla Mindfulness.

Agriturismo
Montevaso
Strada Prov.le del Montevaso
Chianni (PI)

domenica
22 marzo 2015
dalle 9.30 alle 17.30



Per informazioni e iscrizioni Luca 335.7174864 | luca@percorsidimindfulness.it