

# 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 nel bosco di Castellina fino al monte Vitalba, 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

**25** ottobre 2015  
dalle 9.30 alle 17.30



**Per informazioni e iscrizioni** Luca 335.7174864 | [luca@percorsidimindfulness.it](mailto:luca@percorsidimindfulness.it)