

Giornate della **CONSAPEVOLEZZA**

incontri guidati da

Alessandra Pollina e Luca Rossi



La Parola Consapevole

La parola è il mezzo con cui ci rapportiamo al mondo, che mette in contatto ciò che è interno con l'esterno, e come tale è un mezzo molto potente. Spesso è originata in modo automatico e inconsapevole da condizionamenti e meccanismi reattivi che causano stress e sofferenza a noi e agli altri. In questa giornata cominceremo a esplorare le caratteristiche e le modalità di utilizzo di una parola che sia più consapevole, retta, benefica ed efficace. Condurremo questa esplorazione attraverso esercizi e pratiche di tipo esperienziale, alternate con momenti di condivisione e ascolto attivo.

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

domenica

10 luglio 2016
dalle 10.00 alle 18.00



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