

Laboratorio residenziale di **MINDFULNESS** sulla **Parola Consapevole**



incontri guidati da
Alessandra Pollina e Luca Rossi

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 questo laboratorio cominceremo a esplorare caratteristiche e 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)

dalle 15.00 di **sabato**
alle 17.30 di **domenica**

20-21
maggio 2017



Per informazioni e iscrizioni Alessandra 333.2963932 | alessandra@percorsidimindfulness.it