

L'ARTE DI VIVERE CONSAPEVOLMENTE

Meditazione, Mindfulness e Counseling per il Benessere

con Massimo Giorgini, Counselor e Istruttore di meditazione



LUNEDI' 15 GENNAIO 2018 ore 18:30 - 20:30

1° INCONTRO (ad ingresso gratuito)

presso Studio Albero della Vita a Bologna in Via Saffi n. 1

Essere consapevoli di ciò che sta accadendo dentro e fuori di noi è uno dei fattori più importanti per vivere una vita piena e soddisfacente. In questi incontri esploreremo alcuni metodi individuali (meditazione, mindfulness) e relazionali (counseling, dialogo) per sviluppare la nostra consapevolezza.

Un percorso di 5 incontri, lunedì sera dalle 18:30 alle 20:30 (15, 22, 29 gennaio 2018; 5, 12 febbraio 2018) per esplorare ed affinare la Consapevolezza a vari livelli (corporea, emotiva, dei bisogni, dei pensieri, relazionale, delle intenzioni).

Quota di partecipazione

60 € per l'intero percorso,
20 € per singolo incontro (1° gratuito).

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

Tel: 335.395227 Web: www.alberodellavita.bo.it