



IL PIACERE DI ESSERE QUI E ORA

**CORSO DI MINDFULNESS
MEDITAZIONE E
CONSAPEVOLEZZA DI SE'**

Essere pienamente consapevoli e presenti per un breve momento può sembrarvi poca cosa, ma è attraverso questi piccoli istanti di consapevolezza che possiamo invertire le vecchie abitudini e mettere in moto una spinta interiore verso la salute. (J.C.Bays)



**8 INCONTRI DI DUE ORE
ONLINE O IN PRESENZA**

 **GLORIA
TRUSSARDI**

ATTENZIONE PAZIENZA
FIDUCIA
CONSAPEVOLEZZA
MEDITAZIONE PRESENZA
GIOIA EQUANIMITA'
SILENZIO BENESSERE
CHIAREZZA
RILASSAMENTO
MINDFULNESS
LEGGEREZZA
NUTRIMENTO CALORE
RELAZIONE
ACCOGLIENZA ESSENZA
COMPRENSIONE
CURIOSITA'
EVOLUZIONE CRESCITA
PRATICA

**E TU DA QUALE
PAROLA VUOI INIZIARE?**