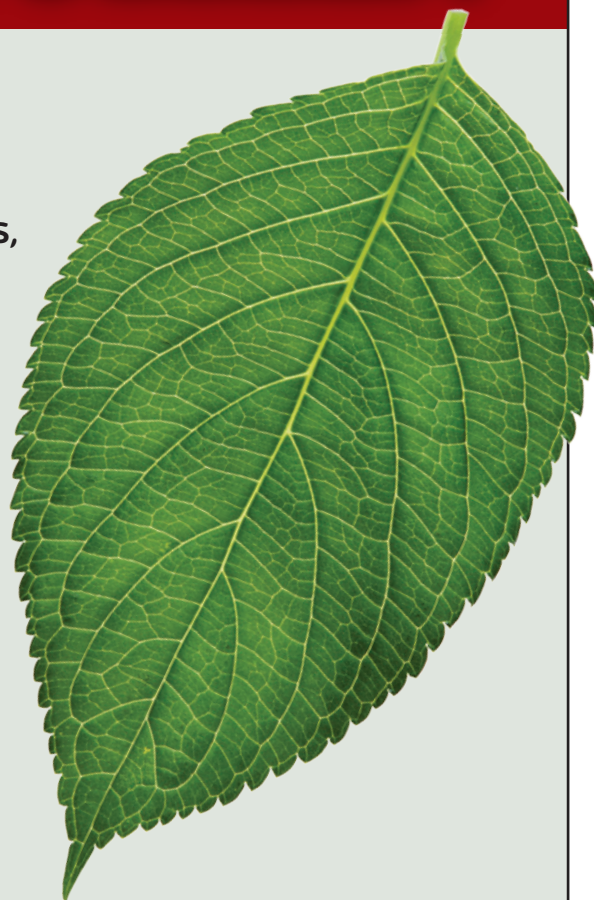


Giornate della **CONSAPEVOLEZZA**

Accompagnati da

Luca Rossi

Counselor e insegnante di Mindfulness,
praticante e studioso
di meditazione di consapevolezza



Cammino in Silenzio

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 nei boschi e nelle campagne delle colline intorno a Pontedera (fra Montecastello e Treggiaia).

Anche il pranzo (al sacco) sarà in silenzio. Il cammino sarà introdotto e seguito da pratiche di consapevolezza guidate, con una condivisione finale.

Una preziosa opportunità di sperimentare la presenza mentale camminando, utile sia per chi già pratica, sia per chi si avvicina per la prima volta alla Mindfulness.

Partecipazione a offerta libera.

17 domenica
marzo 2019
dalle 9.30 alle 17.30

Montecastello (PI)



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