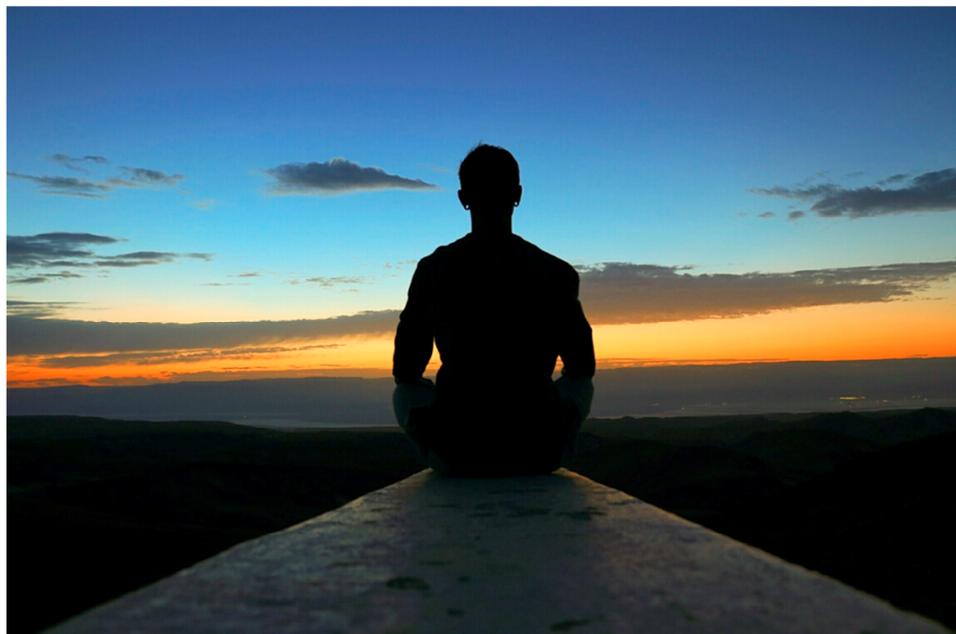


# MEDITIAMO INSIEME



**Destinatari.** Il percorso è rivolto a tutti coloro che vogliono dedicarsi con una certa continuità alla meditazione di consapevolezza. Fa riferimento alla fondamentale radice della saggezza orientale e ai più recenti sviluppi della scienza della mente occidentale.

**Finalità.** Si tratta di un percorso di benessere personale che consente di apprendere ad essere più attenti e sereni, migliorando l'osservazione delle nostre esperienze interiori e la gestione degli stati emotivi. La meditazione è anche, per chi lo desidera, uno strumento di ricerca esistenziale e spirituale.

**Pratiche di meditazione.** Alcuni esempi delle pratiche proposte: la mente quieta: rilassamento; concentrazione e attenzione; consapevolezza del corpo; focalizzazione sul respiro; consapevolezza delle sensazioni; stati emozionali; flusso dei pensieri; le 4 posture; esercizi sulla fiducia, rispecchiamento, empatia; osservazione consapevole e non identificazione; benevolenza e compassione.

Conduce **Stefano Chiabolotti**, mindfulness counselor

**Calendario 2020.** Il percorso si svolge il **martedì** dalle **19.00** alle **20.30** secondo il seguente calendario: 21 gennaio; 4 e 18 febbraio; 3, 17 e 31 marzo; 14 e 28 aprile; 12 e 26 maggio; 9 e 23 giugno; 7 luglio; 1, 15 e 29 settembre; 13 e 27 ottobre; 10 e 24 novembre; 15 dicembre.