

MEDITAZIONE

Domenica 06/05/2012, 10:00 - 17:00

GIORNATA DI CONSAPEVOLEZZA



Dedichiamo un giorno intero a noi stessi ed alla pratica della consapevolezza, tramite meditazioni guidate, meditazioni camminate nella natura (tempo permettendo), esercizi di consapevolezza del corpo e momenti di condivisione; pratichiamo anche la consapevolezza del cibo mangiando in silenzio ed in piena presenza mentale, ognuno porta qualcosa da mangiare e da condividere con gli altri (possibilmente vegetariano).

Una giornata per coltivare la presenza mentale, ritemprare il corpo e la mente e condividere i benefici con altri come noi impegnati in un percorso di consapevolezza: nutriamo e veniamo nutriti dalla forza del gruppo: il Sangha.

L' incontro si svolgerà in un'accogliente struttura immersa nella natura a Radicondoli (SI), per informazioni sul luogo e come raggiungerlo
<http://www.amabilecasagrande.com/come-raggiungerci/>

E' richiesta l'iscrizione anticipata, con un contributo di partecipazione

L'attività è rivolta ai soci tesserati per l'anno 2011/2012.

Informazioni ed iscrizioni: Amabile Mara Casagrande 3389915132

Mauro Del Ministro

3495376514