

Il potere della MEDITAZIONE

Spesso il brusio dell'attività mentale ci prende e siamo completamente catturati da questo. Qualche volta questo è così intenso che possiamo ritrovarci ad essere completamente insensibili alla nostra esperienza "momento per momento".

Mindfulness e meditazione

Apprendere la capacità di mantenersi calmi e distaccati in presenza di situazioni stressanti ed esercitare il proprio corpo nella disciplina del "momento presente" possono essere ottime strategie per migliorare la qualità della vita. Imparare ad attivare un "risposta rilassante" è possibile attraverso un breve percorso di tre incontri nel quale saranno praticate le tecniche e gli esercizi di meditazione con una tecnica di origine orientale nota come MT-Meditazione Trascendentale.

Il percorso

- 1° incontro: emozioni e pensieri. fisiologia delle reazioni emotive.
- 2° incontro: mindfulness process, il respiro ed il body-scan.
- 3° incontro: la One Meditation e l'esercizio di meditazione.

Costi e partecipanti

Costi: 90 € per il pacchetto di 3 incontri a partecipante

Durata per ogni incontro: 90 minuti circa

Partecipanti: min 8-max 15 partecipanti per gruppo