



— il Sentiero dell'Essere —

Inizia il 2019, con un nuovo percorso di sperimentazione di te all'insegna della *Consapevolezza*, grazie alla collaborazione tra

Il Sentiero dell'Essere e *Urban Yoga*:

MINDFULNESS & MOVIMENTO

Il percorso si basa sull'alternanza di pratiche di ascolto e osservazione di sé (*active meditation*) e pratiche di movimento del corpo e delle emozioni (*live experience*). Grazie a questa unione è possibile fare esperienza dello spazio di coscienza che osserva mente, corpo ed emozioni, sigillando nel Cuore la consapevolezza di Sé.

La *Mindfulness* è un protocollo americano messo a punto negli anni '50 da un team di scienziati, medici e terapeuti. Affonda le sue radici nelle numerose tecniche di meditazione antiche, riadattandole alla nostra società odierna. Praticare Mindfulness significa rendere la meditazione un vero e proprio stile di vita, trasformando quindi le tecniche in un naturale modo di essere; ci permette di imparare a vivere in presenza, cioè consapevoli di ciò che facciamo, pensiamo e proviamo in ogni momento. Il *qui e ora* diventa il centro della nostra vita, in modo da poter fluire meglio con la nostra quotidianità e con gli accadimenti della nostra esistenza. In sostanza, attraverso la Mindfulness è possibile riconquistare la nostra vera essenza, unica e autentica, che si chiama Consapevolezza.

A cura di Annalisa Chelotti e Luca Capozza
info: www.sentierodellessere.org



LEZIONE DI PRESENTAZIONE e PROVA
MARTEDI 15 e 22 GENNAIO 2019

INIZIO CORSO 29 GENNAIO
Totale di 8 LEZIONI

COSTI: 10 € LEZIONE PROVA
deducibile dal costo finale del percorso di € 90

MARTEDI ore 18-19

PRESSO **GREENBOX INCUBATORE DI IDEE** - WWW.GREENBOX.TO

VIA SANT'ANSELMO 25 10125 TORINO



www.sentierodellessere.org



info@sentierodellessere.org



+39 339 582 7680



il Sentiero dell'Essere
MINDFULNESS & MOVIMENTO
ricordati chi sei