

LABORATORIO DI MEDITAZIONE CONSAPEVOLEZZA E RESPIRO

Incontri dedicati alla scoperta di tecniche di meditazione incentrate sul respiro e sulla consapevolezza di sé. Scopriremo come un gesto semplice e naturale come respirare, possa essere centrale per recuperare equilibrio, rivelandosi sorprendentemente efficace anche per mantenere lucidità e concentrazione. Il tutto con un approccio semplice, naturale e intuitivo, applicabile alla vita di tutti i giorni.

Esploreremo insieme la connessione esistente tra mente e corpo, attraverso esercizi di consapevolezza, i quali ci aiuteranno a ritrovare chiarezza mentale, ancorandoci al momento presente. L'equilibrio interiore può essere coltivato e nutrito, e ci divertiremo a capire quali possano essere i metodi e i modi migliori per poterlo fare.

- **Meditazione del respiro**
- **Tecniche di consapevolezza (corpo e mente)**
- **Meditazione del suono**
- **Breathwork per tutti i giorni**



Docente	GIANLUCA TENZONE			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Giovedì	15,00/16,00
Date	Nov. 5,19	Dic. 3,17	Gen. 14,28	