

Scheda sintetica

Titolo dell'aggiornamento	Seminario Esperienziale di Mindfulness
Ente erogante	I.P.So
Durata espressa in ore	16
Date e orari di svolgimento	Sabato 23/09/2017 dalle 11.00 alle 19.00 e domenica 24/09/2017 dalle 9.00 alle ore 17.00
Sede di svolgimento	IPSO, Località Alpino (VB), Viale Mottino 38/A
Costi onnicomprensivi a carico del discente	140 € + IVA per il seminario, più 110 € per le spese di soggiorno da versare in loco
Programma dettagliato	<p>La Mindfulness è una pratica di consapevolezza che affonda le sue radici nelle varie tradizioni sapienziali il cui fulcro è <i>l'attenzione e la presenza consapevole</i>.</p> <p>La meditazione non è una pratica spirituale, ma un addestramento molto concreto ad essere pienamente presenti nel corpo e nel respiro e a disidentificarsi dalle gabbie mentali.</p> <p>In questo workshop si apprende ad usare correttamente la pratica di meditazione per applicarla nella vita quotidiana, dando particolare rilevanza alla percezione corporea e all'apertura del cuore come spazio di accoglienza e centro di Identità.</p>
A chi si rivolge	Anche ad altri professionisti
Numero massimo dei partecipanti	18
Nominativi dei docenti	Roberto Maria Sassone
Materiale rilasciato	Attestato
Contatti per informazioni	La segreteria Ipso risponde dalle 10.00 alle 18.00 al numero 346.69.73.975, mail: segreteria@biosofia.it
Procedura di iscrizione	Contatto telefonico o mail