

Incontri di e sulla Meditazione

Ogni giovedì dalle 20.30 alle 22.00
presso lo Studio di Via Pisacane 27 Imola

Finalità

L'obiettivo di questi incontri, liberi a tutti e gratuiti, è di fare esperienze di meditazione e condividerle, apprendendo da momenti di consapevolezza, raccoglimento e benevolenza.

Contenuti

Gli incontri sono organizzati in 4 fasi.

Condivisione Riflessioni, spunti e interrogativi sulla meditazione.

Lettura *Il cuore saggio* - Una guida agli insegnamenti universali della psicologia buddhista" di Jack Kornfield, psicologo e maestro di meditazione.

Pratica Pratica meditativa in gruppo.

Infine si dà spazio ad una condivisione dell'esperienza di consapevolezza appena svolta.

Maggiori informazioni

Dr. Pietro Mandracchia

Mobile +39 328 3825385 e-mail info@pietromandracchia.com