

Un Tempio per la Pace onlus

## **Arte del vivere consapevolmente**

### Programma degli incontri

09/11/2017 Introduzione alla consapevolezza. Esperienza e pratica sulla consapevolezza del corpo, sensazioni.

16/11/2017 Movimento consapevole. Meditazione sul respiro. Emozioni, riflessioni su eventi piacevoli.

23/11/2017 Riflessioni su eventi spiacevoli. Pratica di ascolto di emozioni e pensieri.

06/12/2017 Meditazione di trasformazione, da reattività automatica a risposta consapevole.

21/12/2017 Esperienza di ascolto attivo, pratica di benevolenza.

Incontri coordinati da Eleonora Dolara e Laura Drighi.

15/02/2018 Approfondimento della consapevolezza del corpo, yoga e meditazione camminata. Incontro coordinato da Jessica Martenson e Lucia Vigiani.

22/03/2018 Riflessione e condivisione sulle esperienze vissute durante il percorso. Conclusione finale. Incontro coordinato da Eleonora Dolara, Laura Drighi, Jessica Martenson, Lucia Vigiani

08/03/2018 Meditare in occidente, dalla scienza alla contemplazione. Incontro coordinato da Luigi Lombardi Vallauri.

15/03/2018 Meditare in occidente, dalla scienza alla contemplazione. Incontro coordinato da Luidi Lombardi Vallauri.