



CONOSCI LA MEDITAZIONE MA HAI DIFFICOLTÀ
A PRATICARE CON CONTINUITÀ?
LA TUA PRATICA IN SOLITARIA È DIVENTATA
POCO STIMOLANTE?

ALLORA PARTECIPA A:

MINDFULNESS DI SERA

INCONTRI DI MEDITAZIONE DEDICATI
A CHI VUOLE ARRICCHIRE LA PROPRIA
PRATICA E RITROVARE MOTIVAZIONE
ED ENERGIA.

DAL 26 SETTEMBRE AL 21 NOVEMBRE 2022

ORE 20.00 - 21.30

PRESSO LO STUDIO DI PSICOLOGIA

IN VIA COPERNICO, 26 A ROMANO D'EZZELINO (VI)

Sono Elisa Carena, psicologa
e insegnante di mindfulness.

elisa.carena.psi@gmail.com

391 4600797

www.elisacarena.com



MINDFULNESS DI SERA



A CHI È RIVOLTA L'INIZIATIVA

Spesso risulta difficile inserire la meditazione nella routine quotidiana e la pratica solitaria può diventare con il tempo poco stimolante.

Questa proposta è rivolta a chi, avendo già un'esperienza di pratica meditativa, desidera ritrovare la motivazione e l'abitudine a praticare attraverso, nuovi approfondimenti e pratiche e condivisioni in gruppo.

PROGRAMMA

Gli incontri si svolgeranno il **lunedì** dalle **20.00 alle 21.30** secondo questo calendario:

- 26 settembre
- 10 ottobre
- 24 ottobre
- 07 novembre
- 21 novembre

Durante ogni incontro saranno proposti spunti teorici, pratiche guidate e spazi di condivisione.

ISCRIZIONI

E' possibile iscriversi all'intero percorso ai singoli incontri.

Per informazioni e costi vai sul sito dove troverai anche il modulo di iscrizione:

www.elisacarena.com

