



# YOGA & MINDFULNESS

PER RIFIORIRE ATTRAVERSO LA  
SAGGEZZA DEL CORPO E DELLA MENTE

TRE INCONTRI DAL 19 GIUGNO 2023,  
ORE 20.00 - 22.00, PRESSO IL CENTRO YOGA  
IN VIA PAGANINI, 9 A CASSOLA (VI)

La fioritura personale è la possibilità di esprimere il nostro potenziale quando siamo nelle giuste condizioni e nel giusto tempo.

Attraverso questo percorso sarai più consapevole delle tue risorse fisiche e mentali e di come queste possano sostenerti nel tuo percorso di vita.

**SIAMO:**

**Elisabetta Borin**, farmacista e insegnante di yoga

**Elisa Carena**, psicoterapeuta e mindfulness trainer

**PER INFO E ISCRIZIONI:**

[www.elisacarena.com](http://www.elisacarena.com) - 391 4600797

# YOGA & MINDFULNESS

## A CHI È RIVOLTA L'INIZIATIVA

Questa iniziativa è rivolta a chi desidera vivere con maggior equilibrio ed armonia, a chi vuole riconoscere e gestire le situazioni stressanti, a chi vuole superare l'ansia da prestazione per riconnettersi con la propria naturale spinta ad attivarsi per **scegliere** e **crescere consapevolmente**.

**Attraverso questo percorso imparerai a riconoscere i meccanismi della mente e le potenzialità del corpo per essere più consapevole delle tue risorse interne.**

## PROGRAMMA

Gli incontri si svolgono il **lunedì** dalle **20 alle 22**.

Ogni incontro sarà costituito da una parte teorica, da esercizi basati sullo yoga e pratiche meditative basate sulla mindfulness.

**19 Giugno:**

**Pianta il tuo seme:** inizia da dove sei.

**26 giugno:**

**Nutri le tue radici:** equilibrio e temperanza.

**3 luglio:**

**Continua a crescere:** traccia il tuo prossimo passo.

---

## ISCRIZIONI

Per informazioni, costi e iscrizioni visita il sito

**[www.elisacarena.com](http://www.elisacarena.com)**

