

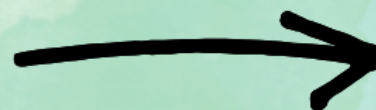
siamo felici di invitarvi a partecipare al percorso

ATTRAVERSARE LE STAGIONI

Intensivi di Mindfulness e Movimento Consapevole

Sabato 10 Ottobre '26: Lasciar andare
Sabato 6 Febbraio '27: Il dono del riposo
Sabato 17 Aprile '27: L'arte del rinnovarsi
Sabato 15 Giugno '27: Ritrovare l'energia

dalle 9,30 alle 16,00 con pranzo condiviso
Villa Miani, Silea (Tv sud)



Una giornata intensiva

In un mondo frenetico, questi incontri sono un invito a rallentare, ad **abitare il corpo** con **gentilezza**, espandere la **consapevolezza** e assaporare preziosi momenti di silenzio, oggi così rari, in cui la nostra mente possa rinfrescarsi.

Attraverso la mindfulness e il movimento consapevole, esploreremo il sottile dialogo tra immobilità e flusso, respiro e gesto, vuoto e presenza.

Cosa sperimenterai?

Pratiche di mindfulness per **coltivare la presenza** nel qui e ora
Movimento consapevole ispirato a tecniche somatiche, Feldenkrais, Yoga e camminate meditative

Il valore del **silenzio** come spazio di ascolto e trasformazione

- Respirazione profonda per radicarsi e ritrovare equilibrio
- Momenti di integrazione e condivisione per **portare la consapevolezza nella vita quotidiana**



In questo spazio, il corpo diventa una bussola,
il respiro un'ancora e il silenzio un maestro.
Non c'è nulla da raggiungere, solo il piacere di essere.

Insegnanti



dott.ssa Chiara Miani

Insegnante di Consapevolezza **attraverso il Movimento® (Metodo Feldenkrais)** da oltre 20 anni, accreditata da AIIMF (Associazione Italiana Insegnanti del Metodo Feldenkrais).

Insegnante di Mindful Self-Compassion autorizzata all'insegnamento del programma MSC dal Center for Mindful Self Compassion di San Diego California.

dott.ssa Alessandra Mauri

Psicologa e Psicoterapeuta Insegnante qualificata presso il Center of Mindfulness della Medical School, Università del Massachusset, USA. Da 15 anni pratica la **mindfulness** e **conduce il programma MBSR** in diversi contesti presso l'Azienda Ulss2, presso Associazioni di pazienti con patologie croniche e privatamente in libera professione.

**per info e programma dettagliato scrivi a
info@mind-at.it - info@chiaramiani.it**

