



associazione
prevenzione
informazione
oncologica

in collaborazione con



PROGETTO PREVENZIONE

APIO, in collaborazione con Centro Yoga Yoko, propone un ciclo di incontri sul tema

Mindfulness

chiavi per la salute e il benessere

un percorso verso la salute

CALENDARIO INCONTRI 2017 / 2018

1° INCONTRO
SABATO

7 OTTOBRE 2017 - 15.00 / 18.00

2° INCONTRO
SABATO

4 NOVEMBRE 2017 - 15.00 / 18.00

3° INCONTRO
SABATO

2 DICEMBRE 2017 - 15.00 / 18.00

4° INCONTRO
SABATO

10 FEBBRAIO 2018 - 15.00 / 18.00

5° INCONTRO
SABATO

10 MARZO 2018 - 15.00 / 18.00

6° INCONTRO
SABATO

21 APRILE 2018 - 15.00 / 18.00

7° INCONTRO
DOMENICA

27 MAGGIO 2018 - 9.30 / 17.30

7 incontri esperienziali per imparare delle semplici tecniche di Meditazione che aiuteranno a ridurre la sofferenza e ad aprirsi a nuove possibilità percettive. La parola Meditazione ha una similitudine con la parola Medicazione. E' una rinnovata consapevolezza che non è solo rilassamento: è un modo di vivere più in pace con sé stessi, gli altri e la vita di cui siamo parte.

Mindfulness

chiavi per la salute e il benessere

PROGRAMMA INCONTRI 2017-2018

1° INCONTRO **SABATO 07 OTTOBRE 2017** - dalle 15.00 alle 18.00

La salute è un viaggio. Ritrovare il Centro interiore e la relazione con il corpo fisico. La Mente e il corpo. Il corpo come àncora del Presente, i suoi limiti e le sue inestimabili risorse.

2° INCONTRO **SABATO 04 NOVEMBRE 2017** - dalle 15.00 alle 18.00

Partiamo dal cuore e dal respiro: come connettersi con La saggezza del cuore. Riconoscere ciò che è essenziale per noi e ritrovare il sorriso interiore.

3° INCONTRO **SABATO 02 DICEMBRE 2017** - dalle 15.00 alle 18.00

I pensieri e le convinzioni sono come finestre che possono aprirci a panorami meravigliosi od oscurare e svalorizzare le nostre esperienze. Come fare in modo che la mente diventi nostra amica e prendersi cura del giardino interiore. La gratitudine.

4° INCONTRO **SABATO 10 FEBBRAIO 2018** - dalle 15.00 alle 18.00

Il nostro corpo e il nostro cervello hanno un potenziale enorme di risorse inesplorate. La Meditazione permette di entrare in questo campo di risorse. Imparare a ricevere e la qualità della fiducia.

5° INCONTRO **SABATO 10 MARZO 2018** - dalle 15.00 alle 18.00

L'equilibrio e il flusso della vita sono in continuo mutamento. La resilienza: la capacità di rigenerarsi e riorganizzarsi.

6° INCONTRO **SABATO 11 APRILE 2018** - dalle 15.00 alle 18.00

Il viaggio continua: la felicità è un impegno interiore con noi stessi.

7° INCONTRO **DOMENICA 27 MAGGIO 2018** - dalle 9.30 alle 17.30

Mindfulness En plein Air - Per rivitalizzare i tuoi sensi: raggiungi un albero, toccalo e abbraccialo. Stenditi sull'erba e senti la terra. Va al fiume, lascia il fiume fluire tra le tue mani, sentilo. Guarda il cielo e riempi di azzurro. Ascolta ogni suono e ogni sensazione. Ascolta il suono delle tue parole: esse sono come finestre che "aprono file di memoria" dentro di te, possono condurti ad orizzonti di benessere o condizionarti in prigionie di sofferenza inutile.

SEDE DEL CORSO: CENTRO YOGA YOKO - Via Einaudi, 4 - Dosson di Casier-TV

INFO: YOKO - Tel. 0422 331792 / Cell. 339 8837429 - Segreteria: lunedì- venerdì dalle 16.00 alle 20.00

APIO - info@apio.it - Cell. 327.9024672 / 339.1095617 - dalle 9 alle 10.30 lunedì-venerdì