



associazione
prevenzione
informazione
oncologica



PROGETTO PREVENZIONE

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

Mindfulness

chiavi per la salute e il benessere

CALENDARIO INCONTRI
2018 / 2019

2018

1° INCONTRO
SABATO

13 OTTOBRE
incontro **APERTO A TUTTI**

2° INCONTRO
SABATO

17 NOVEMBRE

3° INCONTRO
SABATO

15 DICEMBRE

2019

4° INCONTRO
SABATO

2 FEBBRAIO

5° INCONTRO
SABATO

2 MARZO

6° INCONTRO
SABATO

6 APRILE

ORARIO: 15.00 / 18.00

SEDE DEL CORSO: ASD CENTRO YOGA YOKO
Via Barone 2 - 31030 Dosson di Casier (TV)

Mindfulness

chiavi per la salute e il benessere

PROGRAMMA 2018/2019

6 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.

La parola Mindfulness significa pura presenza. Il nostro corpo e il nostro cervello hanno un potenziale enorme di risorse inesplorate. La Mindfulness permette di entrare in questo campo di risorse. È 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.

SEDE DEL CORSO:

ASD CENTRO YOGA YOKO, Via Barone 2 - 31030 Dosson di Casier (TV)

CON: Lorena Trabucco Yoko, Luciana Barbon, Emanuela Berrone, Silvia Bigaglia

INFO: CENTRO YOGA YOKO Tel. 0422 331792 / Cell. 339 8837429

Segreteria: lunedì- venerdì dalle 16.00 alle 20.30

APIO: info@apio.it - cell: 327 9024672

lunedì-venerdì 10,00 - 12,00 / martedì 15,00 - 17,00