



AUTUMN
EXTRA
COMFORT
EXPERIENCE



MOMENTI D'INCONTRO

APERITIVI E MINDFULNESS

ATTRAVERSO I CINQUE SENSI E L'OCCHIO DELLA MENTE

**APERITIVO DAVANTI AL CAMINO NELLA LOBBY DI I-SUITE HOTEL
CON CONSUMAZIONE E BUFFET ASSISTITO**

LE SERATE SONO CONDOTTE DA **SILVIA GUERRINI**, STUDIOSA E PRATICANTE
DI MINDFULNESS, INSEGNANTE DI MEDITAZIONE E OPERATRICE AYURVEDICA

SABATO 5 NOVEMBRE 2022

DALLE ORE 18.00 ALLE 19.00

La felicità che mette radici.

Consapevolezza del corpo,
tecnica di radicamento in piedi,
punti di contatto del corpo
con ciò che ci sostiene e
consapevolezza del respiro.

SABATO 12 NOVEMBRE 2022

DALLE ORE 18.30 ALLE 19.30

Meditazione e resilienza.

Consapevolezza nella vita
quotidiana, diario della giornata,
esercizio di gratitudine
delle dieci dita.

SABATO 19 NOVEMBRE 2022

DALLE ORE 18.30 ALLE 19.30

**Meditazione su suoni e
pensieri.**

Osservo, con libertà di scelta,
le onde della mente.

SABATO 26 NOVEMBRE 2022

DALLE ORE 18.30 ALLE 19.30

Movimento in consapevolezza,
camminata lenta e interattiva,
tecnica di visualizzazione
creativa.

PRENOTAZIONE CONSIGLIATA AL NUMERO 0541 309671

SI CONSIGLIA UN ABBIGLIAMENTO COMODO

