

IL "LUNEDÌ DEL BUONUMORE"

condotto da **Monica Pioppo**

insegnante di Scienze Motorie, Fisioterapista, trainer di meditazione Heartfulness, certificata nel "Mediare la vita con la Comunicazione Nonviolenta".

Orari

Inizio corsi
6 NOVEMBRE

16.30 - 17.15 -> Motricità in poltrona

17.30 - 19.00 -> Palestra di Comunicazione Nonviolenta

19.00 - 19.30 -> Meditazione Heartfulness

Motricità in poltrona

Ringiovanire lo spirito, risvegliare le articolazioni arrugginite e doloranti, godere della compagnia si può, anche stando seduti su una sedia. Vieni a fare movimenti dolci e moderati con noi, nonostante gli acciacchi dell'età.

(Max 10/12 persone- Costo 50 Euro, ogni 8 lezioni)

Palestra di Comunicazione Nonviolenta

Ispirata al metodo del dottor Marshall Rosenberg, questa attività è finalizzata a riscoprire la nostra natura empatica che è andata perduta a causa del linguaggio abituale, ricco di critiche e giudizi. Comprendere le ragioni che stanno alla base delle parole che diciamo e che riceviamo, ci aiuta ad essere liberi di scegliere piuttosto che reattivi o impulsivi.

(Max 10 persone- Costo 70 euro, ogni 8 lezioni)

Meditazione Heartfulness

La meditazione Heartfulness ci permette di esplorare il nostro Sé interiore e ci insegna ad immergerci nel cuore per ritrovare tranquillità e un progressivo equilibrio mentale.

La meditazione Heartfulness non è a pagamento e non è gratuita. Si sostiene con donazioni liberali.

Sessioni individuali, su appuntamento, di riabilitazione motoria, meditazione e supporto in situazioni di conflitto.

Per info e prenotazioni contattare il numero: 3284540347

