

Mindful Moments

Un percorso di presenza mentale, respiro ed introspezione per trovare calma ed equilibrio.



Ottobre – La Maratona della Concentrazione tra Ombre e Colori

Scivolare tra foglie che cadono e scadenze che incombono: un viaggio per ritrovare concentrazione e leggerezza, imparando l'arte del lasciare andare.



Novembre – Il Mese della Stanchezza Silenziosa

Un invito a trasformare il buio e la malinconia in forza interiore, attraversando l'ombra per scoprire cosa c'è oltre il buio.



Dicembre – Luci fuori, pressioni dentro

Tra scintillii e attese, impariamo a riconoscere ciò che conta davvero: dalla frenesia alla compassione, dal dovere all'essere. Ed esserci.



Gennaio – Il Nuovo Inizio Fragile

Nella ripresa silenziosa, un seme di intenzione ci guida: non solo pianificare, ma ritornare a noi stessi nel percorso ancora ed ancora, passo dopo passo





Febbraio – Oltre al freddo: la resilienza

Un inverno che richiede disciplina e pazienza ma permette di rimanere radicati anche quando il vento soffia contro



Marzo – Tra sonno e risveglio

La vita torna a muoversi: energie nuove ci spingono a esplorare con occhi freschi, danzando tra ciò che c'è e ciò che rinasce



Aprile – Primavera in movimento: corpo e mente una cosa sola

La leggerezza del movimento che scioglie lo stress: quando la fiducia sboccia, il corpo e la mente ritrovano armonia



Maggio - Il peso della fioritura: crescere è un lavoro gentile

Sotto la bellezza della fioritura c'è la fatica della crescita: impariamo a farlo con gentilezza, trasformando l'impegno in cura



Giugno – Il respiro della pausa

Una parentesi luminosa tra un capitolo e l'altro: respirare, lasciare spazio, assaporare la leggerezza che prepara al nuovo

**Ogni settimana un incontro guidato online,
ovunque tu sia**

Per info e iscrizioni:

+39 377 1842 873

ilmeditatorecettico@gmail.com

