



COMUNE DI BERGAMO

SERVIZIO POLITICHE GIOVANILI, SPORT, TEMPO LIBERO E RETI SOCIALI

Centro Socio Culturale Malpensata

Via Furietti, 21 - 24126 Bergamo - Tel. 035 317984 – email: cscmalpensata@comune.bg.it
apertura al pubblico: lunedì/mercoledì/giovedì dalle 14.30 alle 18.30 martedì/venerdì dalle 9.00 alle 13.00

CORSO DI MEDITAZIONE MINDFULNESS

6 INCONTRI TEORICO-ESPERIENZIALI A CURA DI ILARIA MATTIOLI
(PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA)



“Meditare è guardare in profondità nel cuore delle cose”

Thích Nhất Hạnh

La meditazione ci permette un viaggio nel profondo di noi stessi, favorisce l'armonia interiore, migliora la gestione dei nostri stati mentali ed emotivi; riduce l'attitudine al pregiudizio, predispone l'animo alla gentilezza, al rispetto e alla pazienza; incrementa l'empatia e le capacità creative, di soluzione dei problemi e di fronteggiamento delle situazioni critiche.

DATE: 14, 21, 28 ottobre, 4,11,18 novembre 2019 dalle 17.30 alle 18.30

LUOGO: CSC Malpensata, Via Furietti,21

OCCORRENTE: tappetino e abbigliamento comodo

ATTIVITA' GRATUITA CON ISCRIZIONE OBBLIGATORIA