



MYTHOS & LOGOS

ASSOCIAZIONE PER LA DIFFUSIONE DELLA CULTURA E DELLE DISCIPLINE OLISTICHE
VIA SAN MARTINO IN CAMPO 7 50050 CAPRAIA E LIMITE, FI
C.F.91035880482 TEL 3381310367 STEFANOPAOLETTILP@TISCALI.IT

CORSO DI MEDITAZIONE CONSAPEVOLE

LIBERARSI DALLE PREOCCUPAZIONI, ASSAPORARE LA
GIOIA DI VIVERE, STARE BENE CON SE STESSI E CON GLI ALTRI.
A SESTO FIORENTINO

ASSOCIAZIONE CULTURALE IL VOLO DELLA LIBELLULA VIA G. MATTEOTTI 59, SESTO FIORENTINO

OGNI GIOVEDI', ORE 18.30, A PARTIRE DAL 13 OTTOBRE 2011

COME VIVERE LA VITA CON CONSAPEVOLEZZA E INTEGRITA' PROPRIE DELLA MEDITAZIONE, SCOPRIRE I
BENEFICI ED ASSIMILARLI NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI.

NON SOLO RILASSARSI MA OSSERVARE LA NOSTRA VERA NATURA E DIVENIRE PIU' LIBERO E PIU' CALMO.
FARE CADERE LE CONDIZIONI DELLA SOFFERENZA CHE AVVERTIAMO E CHE CAUSIAMO AGLI ALTRI, PER
GIUNGERE ALLA CALMA ALLA FELICITA' E ALLA SAGGEZZA.

A CURA E CON LA GUIDA ALLA MEDITAZIONE DI STEFANO PAOLETTI
SEI LEZIONI

Verranno fornite oltre 50 pag. di dispense, schede autovalutazione, filmati ,registrazioni, meditazioni guidate.

LA MEDITAZIONE SUL RESPIRO, CONSAPEVOLEZZA DEL PROPRIO RESPIRO
13 OTTOBRE ORE 18,30

MEDITAZIONE DEL CORPO, CONSAPEVOLEZZA DEL COLLEGAMENTO INTERIORE AL PROPRIO CORPO.
20 OTTOBRE ORE 18,30

MEDITAZIONE SULLE EMOZIONI, L'IMPORTANZA DELLE EMOZIONI E COME INCLUDERLE NEL CAMPO DI
ATTENZIONE
27 OTTOBRE ORE 18,30

IL PENSIERO, PRESTARE ATTENZIONE AI NOSTRI PENSIERI, EVITARE CHE DIVENGANO DEGLI OSTACOLI PER IL
RAGGIUNGIMENTO DELLA PACE.
3 NOVEMBRE ORE 18,30

LA MENTE, SEPARATA DAL PENSIERO.
10 NOVEMBRE ORE 18,30

LA PRATICA DELLA MEDITAZIONE NELLA NOSTRA VITA DI TUTTI I GIORNI E I VARI LIVELLI CORRELATI .
17 NOVEMBRE ORE 18,30

SEGUIRA' A PARTE, LA POSSIBILITA' DI PARTECIPARE A RITIRI MATTUTINI O GIORNALIERI PRESSO L'ABBZIA DI
SAN MARTINO IN CAMPO (ARTIMINO) PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI CORSO:

STEFANO 338 1310367 - STEFANOPAOLETTILP@TISCALI.IT
ELISABETTA (CELL. 347/1946792) E-MAIL: ELISABETTA.TORRINI@VIRGILIO.I