

art**in**bosco organizza

SATINBOSCO

PERCORSI DI MINDFULNESS
TRA L'ARTE E IL BOSCO

In collaborazione con





COS'È LA MINDFULNESS

È la **consapevolezza** che emerge attraverso il **prestare attenzione** in modo **intenzionale** allo svolgersi dell'**esperienza** nel momento **presente** e in modo **non giudicante**.

Mindfulness significa consapevolezza e in *pali*, antica lingua indiana, si dice **SATI**.

Sati significa anche **ricordare**, riportare al cuore.

SATI TRA ARTE E BOSCO

L'idea è quella di **ritirarci insieme** in uno **spazio** e un **tempo** scandito dal **respiro**, immersi in un **ambiente** naturale, il **bosco**, che facilita il **collegamento** con la terra e le nostre **radici** e l'**interconnessione** tra noi, accompagnati e sollecitati dalle opere d'arte di **Artinbosco**.





BEN-ESSERE

Il **contatto** con la **natura** mitiga l'inquinamento mentale ed emotivo in cui siamo abituati a vivere, restituendoci uno **stato benefico** di rilassamento e **connessione** interiore.

COSA FAREMO INSIEME

Concentrati sul respiro **cammineremo** insieme, nel **silenzio vivo** del bosco, facendo **attenzione** allo svolgersi dell'**esperienza** di momento in momento.

Ci fermeremo davanti a **due opere** e **contempleremo**, ascoltando profondamente quanto emergerà dal nostro **corpo-mente**.





QUALCOSA SU DI ME

La mindfulness è entrata nella mia vita, risvegliandomi al momento presente. Pratico meditazione *vipassana* e yoga, ma è la pratica informale quella che mi accompagna istante dopo istante, da sola o in relazione agli altri.

*Counselor professionista, Psicologa
e insegnante di protocolli mindfulness-
based.*



DETTAGLI

4 incontri di sabato
Dalle 09.00 alle 11.00

5 giugno, 19 giugno
17 luglio, 24 luglio 2021

Costo : CHF 30/ per incontro

Massimo 15 partecipanti

Per chi pratica già e per chi vorrebbe incominciare...

Per informazioni: www.artinbosco.ch

Per iscrizioni: mandare un'email a satiinbosco@morbidevoci.ch indicando
nome, cognome, n° cellulare, data scelta, se si è già praticanti di meditazione