

art**in**bosco organizza

SATIINBOSCO

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.





SU DI ME

La mindfulness fa parte della mia vita da più di dieci anni.

La pratico e la insegno con grande passione e responsabilità.

In questo progetto ho intrecciato la ricerca interiore all'ispirazione degli artisti di Artinbosco.

Clarissa Iseppi

- Insegnante certificata di Mindfulness MBSR /MBCT
- Counselor professionista dipl. fed.
- Psicologa e psicoterapeuta in formazione

DETTAGLI



**3 incontri
dalle 09.00 alle 11.00**

sabato 24 giugno 2023
sabato 8 / 22 luglio 2023

*È possibile partecipare a
uno o più incontri.*

Per iscriversi

Basta mandare un'email a clarissa.iseppi@morbidevoci.ch indicando nome, cognome, cellulare, data scelta, se si è già praticanti di meditazione.

Massimo 12 partecipanti.

Offerta libera

Per info: www.artinbosco.ch / www.morbidevoci.ch

