

**artinbosco** organizza

# SATlinBOSCO

## Percorsi di mindfulness tra l'arte e il bosco

sabato 24 agosto 2024 dalle 09.00 alle 11.00  
Offerta libera.

Per iscrizioni: [clarissa.iseppi@morbidivoci.ch](mailto:clarissa.iseppi@morbidivoci.ch)

Ci ritiriamo insieme in uno spazio e in un tempo scanditi dal respiro, immersi nel bosco, accompagnati dalla lettura di poesie e guidati nelle meditazioni ispirate alle opere d'arte di Artinbosco.



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.



Gli alberi ti aiutano a vedere pezzi di cielo tra i rami.

Puntare a cose che non potrai mai raggiungere.

Ti aiutano a guardare la crescita accadere,

I fiori esplodere e poi seccare.

L'ombra cambiare al ritmo del sole,

Gli uccelli strappare semi riluttanti...

Un albero è una lente,

Un mirino, una finestra,

Un messaggio

O ciò che deve ancora arrivare.

Rochelle Mass

