

# CENTRO YOGA PADMA

presenta

**Sabato  
1 giugno  
2013**

**ore 16.00-19.00**

**Via L. Da Vinci  
29 Crispano  
(NA)**

**Costo € 20,00**

**ulteriori**

**informazioni**

**tel. 081.8322721**

**cell. 340.0859854**

## ***Incontro di Mindfulness***

***Mindfulness significa prendere coscienza e apprezzare la pienezza di ciascun momento della nostra esistenza. Riguarda soprattutto il mantenere il contatto con realtà per vivere una vita armonica con se stessi e con il mondo.***

***In questo incontro saranno proposte pratiche mindfulness relative al corpo, ai sensi, ai pensieri, ai rapporti interpersonali, alla vita.***

***Si alterneranno momenti di meditazione e di condivisione, in un momento di pausa dalla vita quotidiana, per dare voce a quelle risposte che soltanto noi stessi possiamo dare.***

***Il seminario sarà condotto dal dr. Rosario Esposito, psicologo, psicoterapeuta, istruttore mindfulness***