

# CORSO DI MINDFULNESS

## II° LIVELLO

*“Il presente è un dono”  
Lunedì 27 maggio 2024*



*“Avere dei compagni sulla tua lunghezza d'onda che condividono con te questo viaggio nella pratica della mindfulness, può essere utile per incoraggiarsi a vicenda e per aiutarsi l'un l'altro nella pratica, fino a quando non diventi una consuetudine.”*

Questo corso di mindfulness è stato realizzato per chi ha partecipato al corso di primo livello o per chi ha già esperienza e pratica delle meditazioni di mindfulness.

L'obiettivo è quello di approfondire alcune tematiche legate alla gestione del dolore fisico e mentale, alle difficoltà del sonno, alla propria autostima e alle relazioni. Si prevede inoltre una minimaratona, ossia una giornata volta alla consapevolezza attraverso la mindfulness, in cui verranno praticate meditazioni nuove. Il corso è così strutturato: lunedì 27 maggio dalle 19 alle 20:30, lunedì 3 giugno 2024 dalle 19 alle 20:30, conclusione sabato 15 giugno con la mini-maratona.

### **Programma Minimaratona 15 giugno 2024**

10.30-12 meditazioni  
12-12.30 break  
12.30-13 meditazioni  
13-14 pranzo  
14-14.30 meditazioni  
14.30- 16 meditazioni  
16-16.30 chiusura

