



ISTITUTO DI PSICOSINTESI, fondato da Roberto Assagioli

CENTRO DI BOLZANO

GRUPPO DI TRENTO

## PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA

Imparare a vivere il presente

*A cura di Antonia Dallapé, Nicoletta Buffatto e Roberta Conci*



**6 incontri il mercoledì dalle 18.00 alle 19.30**

**11-18-25 ottobre e 8-15-22 novembre 2017**

presso lo **studio di Counseling** in via Catoni, 48 – Mattarello (Tn)

**Iscrizioni entro lunedì 9 ottobre 2017**

Nella vita quotidiana ci troviamo spesso con il corpo da una parte e la mente dall'altra, con i pensieri proiettati nel passato o nel futuro e siamo a tal punto indaffarati da perdere di vista la consapevolezza di ciò che facciamo, le emozioni, le persone, le cose semplici ma soprattutto il momento presente.

La presenza mentale è l'atto di portare tutta l'attenzione verso ciò che sta succedendo nel momento presente. Nel corso degli incontri ci eserciteremo nel mantenere la nostra attenzione momento per momento, a rivolgere l'attenzione a cose che solitamente ignoriamo, cominciando dal respiro. Prestare l'attenzione all'inspirazione e all'espiazione ci riporta la mente al corpo – il che vuol dire essere del tutto con noi, con ciò che stiamo facendo, ad essere dove siamo, pienamente presenti nel qui ed ora.

**Per informazioni e iscrizioni:**

**333 4583234** nei giorni feriali **dalle 18:00 alle 20:00**

oppure scrivete a **trento@psicosintesi.it**

**Per info sulle attività:** [www.facebook.com/GruppoPsicosintesiTrento](https://www.facebook.com/GruppoPsicosintesiTrento), [www.psicosintesi.it](http://www.psicosintesi.it)