



GRUPPO DI PRATICA MEDITATIVA Metodo PneiMed

Calendario 2019/2020/2021

**APERTO A TUTTI COLORO CHE HANNO SVOLTO IL CORSO DI APPRENDIMENTO
DELLA PRIMA SEQUENZA DI ESERCIZI DI MEDITAZIONE METODO PNEIMED**

Sappiamo che il mantenimento della salute e del benessere psico-fisico può essere compromesso, anche seriamente, dal malessere prodotto dallo Stress della vita quotidiana. Per questo, nasce la necessità di riportare la nostra attenzione verso una migliore qualità della vita.

Si tratta di un **Gruppo Aperto di Pratica Meditativa**, pensato come occasione di pratica e di confronto per continuare a coltivare l'attenzione consapevole, la presenza a se stessi, e in generale per mantenere o ritrovare la motivazione a praticare gli esercizi individualmente a sostegno dell'autodisciplina, necessaria alla pratica quotidiana dei medesimi, con il valore aggiunto dato dalla condivisione dell'esperienza meditativa con gli altri partecipanti.

L'acquisizione e la pratica regolare di queste tecniche meditative, è da considerare un percorso di crescita, permetterà alla persona, di realizzare uno stato di rilassamento e di benessere fisico e psichico profondi, che condurranno ad maggiore lucidità mentale, porterà ad un ampliamento della consapevolezza e ad un accrescimento della stabilità psicologica e dell'autostima, migliora i rapporti interpersonali, la qualità del sonno e la salute in generale.



Il Gruppo di Pratica Meditativa si terrà **il secondo venerdì del mese dalle 18:30 alle 20:00**. Va contemplata la possibilità nel corso dei mesi programmati in questo calendario, per motivi difficili da prevedere, di dovere saltare o spostare l'incontro in calendario. In tal caso le persone verranno avvisate preventivamente.

Il calendario verrà riprogrammato ogni 6 mesi

Le eventuali assenze potranno essere recuperate e scalate nei successivi calendari che verranno programmati.

Gli incontri si articolano come segue:

- la pratica meditativa;
- la condivisione facoltativa sull'esperienza meditativa e sulla nostra pratica personale;
- l'approfondimento attraverso la lettura di articoli scientifici relativi sia alla meditazione sia ad aggiornamenti su argomenti legati allo stile di vita;
- Al termine sarà suggerita la meditazione da condurre nell'intervallo tra gli incontri.

COSTO: il pacchetto di **n. 6 incontri** Euro 120,00+2% Cont. Prev. e marca Euro 2,00 **totale Euro 124.40**. Si possono detrarre come spese sanitarie.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI RIVOLGERSI:

Dott.ssa Monica Mambelli tel. 338-7062892

Telefonare dalle ore 12 alle ore 13 e dalle ore 19,30 alle ore 20.30.

www.monicamambelli.it

email: info@monicamambelli.it

Gli incontri saranno condotti dalla Dott.ssa Monica Mambelli

