Meditazione mindfulness a Pomezia venerdì 3 dicembre

La meditazione mindfulness riparte a Pomezia con Stefano Mazzilli.

Cosa è la mindfulnness?

Si tratta di una pratica meditativa di consapevolezza, un approccio al proprio vissuto da mettere in pratica in ogni spazio del quotidiano.

Il nuovo percorso prende le mosse venerdì 3 dicembre alle 18.30 con la presentazione gratuita con meditazione inclusa.

L'appuntamento si tiene presso la Palestra della Scuola S.G. Bosco a Pomezia.

La pratica si svolge in genere da seduti, ma ci sono anche tecniche di mediazione in movimento, attraverso l'uso di ginnastica lenta.

Per approfondire

https://stefanomazzilli.com/mindfulness/