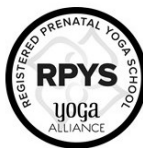


Bologna



Corso Annuale Insegnanti

Meditazione e mindfulness





Indice

Date **3**

Indirizzo e orari **4**

Obiettivi del corso **5**

Contatti **6**





Date

24 - 25 Febbraio 2024

Giacomo Cestari

Introduzione teorica e pratica

9 - 10 Marzo 2024

Antonio Strassoldo

Meditazione Zazen

27 - 28 Aprile 2024

Giulia Musumeci

Mindfulness

18 - 19 Maggio 2024

Lucia Massaro

La visualizzazione come pratica del subconscio



Indirizzo

MUVET

Via Baruzzi, 1/2 – 40138 Bologna

Orari

Dalle 9,00 alle 11,00 **PRATICA**

Dalle 11,00 alle 13,00 **TEORIA**

PAUSA PRANZO

Dalle 14,00 alle 16,00 **TEORIA**

Dalle 16,00 alle 18,00 **PRATICA**

Insegnanti

Giacomo Cestari

Antonio Strassoldo

Giulia Musumeci

Lucia Massaro



Obiettivi del corso

Il Master mira a formare **Insegnanti di Meditazione e Mindfulness** in grado di padroneggiare non solo le tecniche ma anche la Filosofia su cui si fondano tali Discipline. Inoltre, **grazie alla pratica meditativa, potrai trascendere i concetti di corpo e mente** per spalancare le porte verso una dimensione sempre più spirituale, oltre a raggiungere uno stato di Pace, Amore e Spazio infinito.

Durante il Corso avrai l'opportunità di **scoprire il tuo Sé più autentico** e di **guidare con successo gli altri** attraverso lo "Spazio" della Meditazione e della Crescita personale.



**Per qualsiasi altra informazione
o chiarimento, non esitare
a contattarci!**

via mail: [**info@yogaformazione.it**](mailto:info@yogaformazione.it)

oppure al [**3887344803**](tel:3887344803) anche su **Whatsapp** !

www.yogaformazione.it