



**Oloslab**

organizzano

# “MeditiAmo”

Un percorso per tornare a sè

Meditazioni in piscina di acqua calda

Meditazioni attive

Mindfulness

Meditazioni con musica dal vivo



**Cos'è la meditazione? Ha in qualche modo a che fare con il concentrarsi o riflettere? Perché meditare?**

La meditazione è uno stato di non-mente, è uno stato di pura consapevolezza. La mente è un traffico continuo, un costante flusso di pensieri, desideri, ricordi, tanto più nella nostra epoca in cui riceviamo continuamente stimoli e informazioni nuove.

Come alleggerire questa spinta? Dovremmo crearci dei momenti di meditazione, in cui entrare dentro noi stessi, osservando il dipanarsi del processo mentale, senza credere di essere la mente...

Vi proponiamo un percorso di meditazione, dove faremo esperienza di diverse tecniche, in modo da scoprire quella più congeniale per noi, alcune praticate a terra, altre in vasca di acqua calda.

Date	Spazio Acqua	Spazio Terra	Spazio sei
08/5/2019		Chakra Dhyana	
13/5/2019			Mindfulness Transpersonale
21/5/2019	“Watersound” con musica dal vivo		
28/5/2019		Heart chakra meditation	
3/6/2019			Mindful eating
11/6/2019	“Watersound” con musica dal vivo		
17/6/2019			Mindfulness Transpersonale
25/6/2019		Stop Dance meditation	

**Serate a contributo libero + tessera associativa annuale Seminaria E' possibile partecipare a singoli eventi. Posti limitati (in piscina 6 max). Prenotazione necessaria. Inizio evento: ore 19.30. Si chiede cortesemente di arrivare 15 minuti prima dell'inizio.**

### Per info e iscrizioni

- ✓ Enrica Dubini, 335-6639834 (Untoccodalcuore)
- ✓ Guido Sordi, 335-7507886 (Mindfulness)
- ✓ Omar Galimberti, 349-8303752 (Oloslab)

Spazio Acqua OLOSLAB	Spazio Terra Accademia “Untoccodalcuore”	Spazio sei
Via G. Bellezza 8, Milano <a href="http://www.olo slabmilano.it">www.olo slabmilano.it</a>	Via C. Balbo 10, Milano <a href="http://www.untoccodalcuore.com">www.untoccodalcuore.com</a>	Viale Romagna 56/4 Milano <a href="mailto:spaziosei.counseling@gmail.com">spaziosei.counseling@gmail.com</a>