

Venerdì 18 Gennaio 2019 ore 17,30
Centro Studi Sereno Regis - Via Garibaldi 13, Torino
SALA GANDHI (cortile a destra)



invito al silenzio

Non seguire il tuo cuore, addestralolo

Joseph Goldstein

Silenzio e pratica di MINDFULNESS

conduce **Marcella Manzini** – naturopata, appassionata di meditazione e yoga,
istruttore certificato MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)



Gruppo Interreligioso **INSIEME PER LA PACE**
Info:0110869673; elsa.bianco@libero.it

COMUNICATO

invito al silenzio

Il Gruppo Interreligioso *INSIEME PER LAPACE di Torino*

Invita a un incontro dedicato a

Silenzio e pratica di MINDFULNESS

conduce Marcella Manzini

Centro Sereno Regis – Via Garibaldi 13 – Torino ore 17,30 -18 Gennaio 2019

**** Marcella Manzini**

naturopata, appassionata di meditazione e yoga,
istruttore certificato MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)
www.etiqameditazione.onweb.it

**** MINDFULNESS** tradotto significa consapevolezza che emerge attraverso il prestare attenzione alle cose come sono, intenzionalmente, nel momento presente, in modo non giudicante.

Un modo vigoroso per recuperare saggezza e vitalità, per riappropriarsi del significato e della qualità della vita. Si esprime con dolcezza, comprensione e attenzione, lasciando i condizionamenti, aprendoci a una nuova possibilità.

Meditazione significa imparare a svincolarsi dalla corrente, sedersi sulla sua sponda, ascoltarla e trarne insegnamento. Un processo che non si svolge magicamente da solo e richiede energia, ma la restituisce con la sensazione della certezza che le cose possono svolgersi in un contesto affidabile di ordine e integrità.

La pratica di Mindfulness è molto semplice ma non facile. Va praticata al momento opportuno quando siamo disposti ad ascoltare la nostra voce, il nostro cuore, il nostro respiro senza guardare altrove. Meditazione di consapevolezza è soprattutto una questione di lucidità e attenzione, qualità umane universali.

**** Il gruppo interreligioso** pratica l'esperienza del silenzio - da oltre sette anni – come un tempo dedicato allo sviluppo della consapevolezza, della spiritualità, della nonviolenza, nel rispetto delle diverse convinzioni, appartenenze e tradizioni religiose.

Propone l'opportunità di uno spazio aperto a tutti coloro che – di ogni fede o di nessuna fede – desiderano ritrovarsi per pregare, meditare, ascoltare, comunicare, secondo la propria pratica spirituale di riferimento.

Con questi intenti il gruppo, col desiderio che il carattere universale di questo incontro possa essere anche un augurio di benevolenza e di pace, vuole esprimere con la sua presenza un segno piccolo ma sincero di speranza a Torino, città multietnica, multiculturale e multireligiosa

Info: 0110869673; elsa.bianco@libero.it