

Chiacchierate consapevoli:

5 incontri dedicati alla lettura e alla pratica della

Mindfulness



tutti i mercoledì dal 14 ottobre all'11 novembre 2020

DALLE ORE 17,00 ALLE 18,30

presso i gazebo esterni alla Biblioteca Metropolitana delle Scienze Sociali, in Via Cadello n. 9/b a Cagliari, all'interno del Parco di Monte Claro di fronte ai campi di pattinaggio

SEMINARIO GRATUITO E APERTO A TUTTI nel rispetto delle norme sul distanziamento sociale e degli spazi disponibili
relatrice

La dottoressa Daniela Laudani studiosa delle dinamiche storiche e filosofiche dello yoga e della mindfulness in collaborazione con il gruppo di lettura 'leggi...Amo'

PROGRAMMA

1. Mercoledì 14 ottobre
QUESTIONE DI PUNTI DI VISTA. Proviamo a cambiare prospettiva
2. Mercoledì 21 ottobre
IL CERVELLO FARFALLA. La danza dei pensieri
3. Mercoledì 28 ottobre
ESSERE CORPO CONSAPEVOLE. Il corpo che respira
4. Mercoledì 4 novembre
LA FABBRICA DELLE DICERIE. Overo il gossip dei pensieri
5. Mercoledì 11 novembre
IL GIARDINO CONSAPEVOLE. Nutrire attitudini, giorno dopo giorno, passo dopo passo.

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI contattare la **Biblioteca Scienze Sociali tel. 070/4092575** o inviare una e-mail a biblioteca.sociale@cittametropolitanacagliari.it, è raggiungibile dalla stazione FS di piazza Matteotti con la linea 5 o la linea 8, o da Piazza Giovanni XXIII con la linea 13. **Orari** Mattino: dal lunedì al venerdì 9:00 – 13:30 Pomeriggio: martedì e giovedì 15:00 – 17:00