



Un grande progetto innovativo alla scoperta di una Cultura Unica:

“Progetto Cultura Orientale”

**Mindfulness, Mantra, Mudra,
Mandala... cosa sono e a cosa servono?**
con la Dott.ssa Elisabetta Marengo



5 incontri per scoprire la Mindfulness, comprendere da dove nasce, conoscere alcune **meditazioni**, i **mandala**, i **mantra** e molto altro.

Mindfulness, in ambito psicologico, significa essenzialmente “**consapevolezza**” dei propri pensieri, azioni ed emozioni. E’ una modalità di prestare attenzione, momento per momento, in modo intenzionale e non giudicante, al fine di raggiungere un’**accettazione** di sé attraverso una maggiore consapevolezza.

INCONTRI: mercoledì 11-18-25 ottobre, giovedì 2 novembre e mercoledì 8 novembre

ORA: dalle 20.30 alle 22.00

LUOGO: Studio Istinto&Psiche - Via San Lorenzo 4 ad Alba

PREZZO: 100€ a persona per iscritti G.S.R.F. e 120€ per i non iscritti



PER INFO: WWW.GSRFERRERO.IT LOREDANA: Tel. [393/1703851](tel:3931703851) - loredana.cultura@gmail.com

Presidente GSRF - ASD
Cristiano Santarelli

Il Presidente della Sezione Cultura e Numismatica
Patrizia Boano