

06-07 LUGLIO

SEMINARIO DI MINDFULNESS *A Cavallo*

nello scenario unico e suggestivo dell'Alta Valle di Susa

MINDFULNESS SIGNIFICA
ESSERE TESTIMONI
DEI NOSTRI PENSIERI,
DELLE NOSTRE
EMOZIONI, DELLE NOSTRE
SENSAZIONI FISICHE CHE
SOPRAGGIUNGO ALLA
NOSTRA
CONSAPEVOLEZZA NEL
MOMENTO IN
CUI SCEGLIAMO DI
FERMARCI AD
OSSERVARE

Dott.ssa Emanuela Dell'Anna

Il cavallo è un maestro, una guida spirituale che ci accompagna senza giudicarci perché per lui non esiste altro. Ci dona amore in modo incondizionato, nutre la nostra anima e ci regala uno spazio di silenzi, di profonda intesa tra un sussurro e uno sguardo.

CENTRO EQUESTRE FISE SILVERADO EQUI-TREK



Insegnare alla nostra mente a sviluppare la capacità di concentrazione è il primo passo per prendere in mano le redini della propria vita e delle proprie scelte, per togliere potere al pilota automatico, risultato di automatismi comportamentali costruiti attraverso le esperienze del passato. Applicare i principi della mindfulness alla nostra vita quotidiana, significa cambiare anche il nostro modo di considerare noi stessi e di approcciare il mondo.

La mindfulness ci consente di prenderci cura di noi stessi, di stare in contatto con le nostre esperienze, e di affrontare lo stress e le difficoltà, senza esserne sopraffatti