

1 settembre

CAPRINO BERGAMASCO

MINFULNESS NEL BOSCO

Praticare consapevolezza immersi nella Natura.

Esperienza straordinaria che ci permette di familiarizzare con i luoghi e con la loro bellezza, prestando attenzione al nostro paesaggio fisico, sensoriale ed emozionale.

La pratica di Mindfulness rappresenta la dimensione interiore di questo incontro con la Natura. Il modo in cui prestiamo attenzione e ci relazioniamo al paesaggio che ci circonda è altrettanto importante quanto le qualità e il carattere del paesaggio stesso. Coltivare la presenza mentale è allora un viaggio consapevole del nostro cuore e della nostra mente in costante dialogo con gli elementi naturali che ci circondano.

L'attività si svolge nei boschi della Val Sambuco, compatibilmente con le condizioni meteo; l'intenzione è risvegliarci alla sensorialità di corpo e mente e ricontattare noi stessi nutrendoci della bellezza della Natura.

È richiesta la prenotazione sul sito web.

Boschi della Val Sambuco

Via Opreno

Tel. 339.5372188

info@mindfulnessbergamo.net

<https://www.mindfulnessbergamo.net/mindfulness-nel-bosco>