



# ASSOCIAZIONE CULTURALE "IL CALEIDOSCOPIO"

Via Don Giovanni Vivenci – 00060 Canale Monterano (RM)  
tel.: 333.9832376 – 06.99674742  
<https://www.ilcaleidoscopio.it> – [info@ilcaleidoscopio.it](mailto:info@ilcaleidoscopio.it)

## PERCORSI DEL CAMBIAMENTO



Foto: pinterest.com e 123RF

**mente riflessiva e mente espressiva**

**ovvero**

## **MINDFULNESS e BIOENERGETICA**

**Incontro seminariale con il dott. Giampiero Sartarelli  
(psicoterapeuta - scrittore)**

**Durante l'incontro teorico-esperienziale verranno illustrate la Meditazione di Consapevolezza (o Mindfulness, fondata dal dott. Kabat-Zinn) e l'Analisi Bioenergetica del dott. Alexander Lowen.**

**Sabato 12 gennaio ore 10:30 - 12:00 (primo gruppo)**

**Domenica 13 gennaio ore 18:00 - 20:00 (secondo gruppo)**

**Sala Gasperini (Piazza Tubigen, 1) - Canale Monterano**

**per informazioni: Associazione Culturale "Il Caleidoscopio"  
Si consiglia un abbigliamento comodo per la parte esperienziale**