



ASSOCIAZIONE CULTURALE "IL CALEIDOSCOPIO"

Via Don Giovanni Vivenci – 00060 Canale Monterano (RM)
tel.: 333.9832376 – 06.99674742
<https://www.ilcaleidoscopio.it> – 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**