

UN LIBRO E UNA TISANA, UNA PENNA E UNA MEDITAZIONE

WEEKEND RESIDENZIALE DI MEDITAZIONE E
SCRITTURA CREATIVA

In un mondo pieno di fare, di azioni e di perdite di energia,
in questo weekend ci abbandoneremo al non fare.
Lectture consapevoli, scrittura creativa e meditazione ci
accompagneranno in un finesettimana ricco di benessere
per chiudere al meglio le vacanze natalizie.



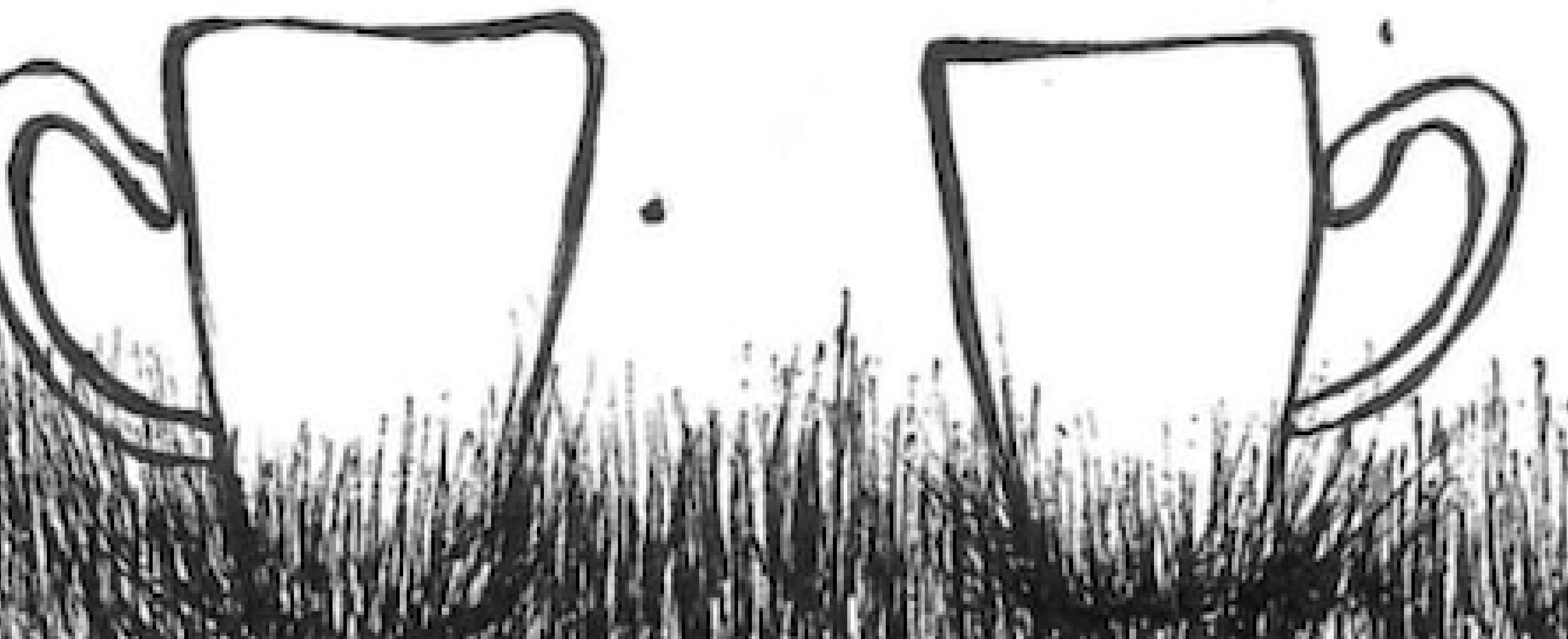
- 6,7,8 GENNAIO 2023 -
WEEKEND RESIDENZIALE DI MEDITAZIONE E
DI SCRITTURA CREATIVA
CON ALESSANDRA MAFFI E RUMI NICOLA CRIPPA
PRESSO AGRITURISMO OLISTICO MONTEVENTO
(VALEGGIO SUL MINCIO - VR)



UN LIBRO E UNA TISANA, UNA PENNA E UNA MEDITAZIONE

48 ore immerse nel silenzio delle colline del Garda e dedicate a noi stessi, al riposare e al ricaricarci. Le due giornate saranno scandite da pratiche di mindfulness, esercizi di consapevolezza corporea, tecniche di scrittura creativa, esercizi di scrittura consapevole, meditazione passeggiata.

I relatori sono Alessandra Maffi, insegnante di meditazione e counselor con approccio empirico, e Rumi Nicola Crippa, scrittore e insegnante di scrittura creativa terapeutica:
www.alessandramaffi.com \ www.ruminicolacrippa.com



IL SEMINARIO RESIDENZIALE SI TIENE PRESSO L'AGRITURISMO OLISTICO MONTEVENTO, A DUE PASSI DAL LAGO DI GARDA.

I POSTI SONO LIMITATI A 16.

COSTO DEL WEEKEND È DI 320€ PER CHI SI ISCRIVE ENTRO IL 15 DICEMBRE, 340€ PER CHI SI ISCRIVE DOPO.

IL COSTO COMPRENDE SOGGIORNO, PENSIONE COMPLETA E TUTTE LE ATTIVITÀ.