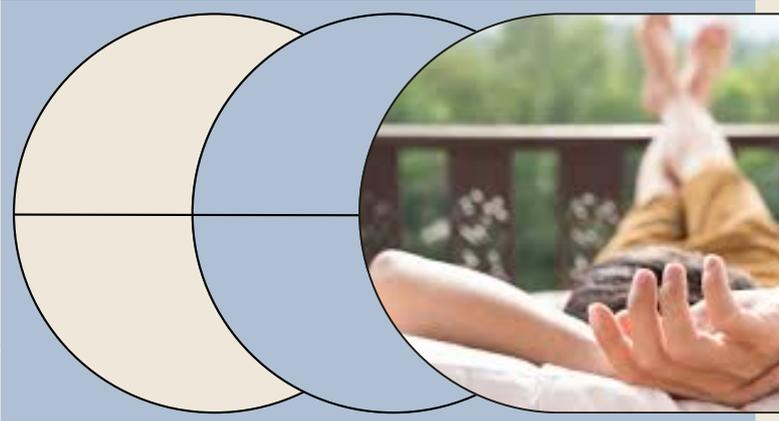


# L'officina dell'otium

FERMarsi PER ASCOLTARE, SENTIRE, VEDERE



# RESIDENZIALE 2025

## Cecciola (RE) 16-18 maggio

### Venerdì 16

14,00 - 18,30 = INSIDE OUT

Prendiamo un primo contatto con il nostro sé attraverso tecniche espressive creative e di movimento

### Sabato 17

9.30 - 13,30 = CORPO & MENTE: 2 FACCE DI UNA STESSA MEDAGLIA

Utilizziamo la Mindfulness per imparare i benefici del rilassamento e comprendere come pensieri ed emozioni interagiscono tra loro.

13,30 - 14,30 = PAUSA PRANZO

14,30 - 18,30 = CORPO & MENTE: UNA CARROZZA E IL SUO COCCHIERE

Sperimentiamo con esercizi pratici come togliere il pilota automatico e vivere più consapevolmente.

### Domenica 18

9.30-13,30= PRATICA-MENTE

Esercizi pratici per imparare a scegliere la nostra direzione di calma interiore e otium

*Colazioni e pranzi saranno serviti in struttura, le cene al ristorante*

Whatsapp 3486109268