

*“Il vostro compito non è cercare l’amore, ma semplicemente abbassare dentro di voi tutte le barriere che avete costruito contro di esso” (Rumi)*



## **SEMINARIO DI MINDFULLNESS SULL’APERTURA DEL CUORE**

**Pratiche di mindfulness per imparare a stare nella realtà  
per quella che è e non per come immaginiamo  
dovrebbe essere**

Durante l’incontro attiveremo lo stato di consapevolezza mindful per entrare in connessione con l’energia del cuore e per favorire una condizione di apertura con noi stessi e con l’altro.



**VENERDI 31 MAGGIO**

**Ore: 18.30-20:30**

**Spazio Mui, Via Sabotino n 2, Roma**



Quota di partecipazione **30 €**



### **INFO E ISCRIZIONE**

Dott.ssa Marina Russo  
Psicologa-Psicoterapeuta, Istruttrice  
Yoga e protocolli Mindfulness

Contatto telefonico:  
**+39 3393314377**