

PROGRAMMA

Il corso prevede una serie di esperienze che attraverso l'attivazione del canale emotivo potranno promuovere livelli di consapevolezza sempre più profondi. Durante gli incontri alterneremo: pratiche meditative, visualizzazioni guidate, esercizi psico-corporei (yoga, bioenergetica), dinamiche a coppia e in gruppo, spiegazioni teoriche, condivisioni libere.

Ogni partecipante riceverà un manuale riassuntivo dei contenuti del corso e gli audio delle meditazioni.

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO

Il corso può essere fatto in due modalità distinte:

→ **8 incontri in presenza** della durata di due mesi, più una sessione individuale online da concordare con la conduttrice. I primi 7 incontri si svolgeranno il martedì dalle 20.30 alle 22.30, l'ultimo incontro sarà un intensivo di 6 ore nella giornata di domenica.

📍 Location: zona Roma Prati, fermata della metro Ottaviano.

📅 Data: il corso comincerà ad Aprile 2025 dalle 20.30 alle 22.30

→ **Ritiro residenziale** dal giovedì (arrivo: ore 19.00) alla domenica (saluti finali: ore 14.00) in cui sarà possibile fare tutto il corso in una modalità più immersiva e intensiva. Anche per chi parteciperà al ritiro ci sarà la possibilità di fissare una sessione online gratuita.

📍 Location: un suggestivo casale immerso nella natura vicino Roma.

📅 Data: il ritiro si svolgerà dal 19 al 22 giugno 2025

CONDUTTRICI

Marina Russo, psicologa-
psicoterapeuta, Mindful e Yoga teacher

Giulia Galasso, psicologa, Yoga
teacher, Movimento consapevole

CONTATTI

+ 39 3453515519

essenzain@gmail.com

In Essenza

MINDFULNESS EMOZIONALE

RITROVARE LA GIOIA DI ESSERE SE STESSI

Il corso di Mindfulness emozionale nasce dal desiderio di accompagnare le persone in un viaggio interiore che promuova una migliore comprensione del loro funzionamento umano e che offra strumenti semplici e concreti per portare avanti un lavoro di evoluzione interiore.

“Ci sono tre qualità che ogni individuo deve avere per raggiungere l'autorealizzazione: la pazienza di un monaco, il coraggio di un guerriero, l'immaginazione di un bambino” (Sharad Vivek Sagar)

—> La pazienza per potenziare il muscolo dell'attenzione consapevole.

—> Il coraggio per sentire le emozioni bloccate nel corpo.

—> L'immaginazione per creare la nostra realtà migliore.

In Essenza