



Ritrovarsi con Semplicità



Ciclo di sessioni di Meditazione ed Intelligenza Emotiva per pazienti oncologici

**Tutti i venerdì
ore 18:00**

Presso la sede LILT
Via Francesco di
Manzano 15,
Udine

**Per ragioni di spazio
il ciclo è a
numero chiuso**

**E' d'obbligo la
prenotazione al
numero:
347 100 1373**

**E' gradita l'iscrizione
alla LILT Udine
(quota annuale
euro 10,00)**

Il ciclo di sessioni è volto a dare, alle persone che vi partecipano, strumenti semplici e utili per il proprio benessere e per affrontare al meglio la terapia e la guarigione. Con la Mindfulness impareremo tecniche di meditazione semplici ed efficaci da svolgere da soli a casa che aiutano a liberare la testa dai pensieri pesanti e fare spazio nella mente: spazio necessario al nostro benessere interiore ed esteriore, soprattutto in fasi importanti e delicate della nostra vita, ma anche nei momenti di routine. Con l'Intelligenza emotiva impareremo a rendere nostre amiche le emozioni, anche le più strane o nuove per noi, iniziando a conoscerle ed accettarle per ciò che sono. Quando smettiamo di giudicare le nostre emozioni e iniziamo ad ascoltarle, qualcosa di magico accade: l'accettazione del nostro sé, di noi stessi, per ciò che «siamo» nel momento presente e non per ciò che «dovremmo essere». Negli incontri andremo sempre più in profondità in questo viaggio verso il benessere, con momenti di condivisione ed esercizi pratici semplicissimi che possono fare tutti, a tutte le età e in tutte le condizioni fisiche. Lavoreremo sia sul corpo che sulla mente per rendere l'esperienza più straordinaria possibile. L'iniziativa, sostenuta dalla Regione FVG, è a titolo gratuito. Per il buon risultato è importante dotarsi di un tappetino da yoga facilmente reperibile ed indossare vestiti comodi e calzetti per non stare eventualmente a piedi nudi.