

Laura Campanello

RICORDATI DI VIVERE, NIENT'ALTRO.

L'arte della cura di sé

Praticare la consapevolezza per ricordarsi di vivere

8 incontri

da giovedì 11 gennaio 2024 a giovedì 18 aprile 2024 ore 18.30/20.00

Incontri in **presenza** a Milano in via Piranesi 12, presso Philo e **online** – i partecipanti riceveranno il link per seguire gli incontri da remoto

Ogni iscritto avrà accesso alla registrazione degli incontri (sia nel caso in cui non riuscisse a seguire la diretta, sia per poterla rivedere nuovamente)

Ogni **via di saggezza** ci ricorda che è necessario, per tutta la vita, **imparare a vivere**, trovare senso e direzione, incarnare uno **stile di vita** che sappia stare con ciò che la vita è.

Questo significa frequentare tanto la propria interiorità quanto praticare la **trascendenza**.

Ogni via sapienziale è fatta di temi ed esercizi imprescindibili che esploreremo insieme affinché ognuno possa percorrere un cammino di ricerca di senso, possa cioè trovare una via spirituale connotata biograficamente.

A partire da brevi **meditazioni guidate** ed esercizi di mindfulness, grazie a brani filosofici, poetici, letterari e musicali, o grazie alla visione di immagini e simboli, alterneremo in ogni serata momenti di **approfondimento teorico**, momenti di **esercizio filosofico** individuale e momenti di **dialogo** e scambio tra i partecipanti, Ad ogni incontro verranno suggerite pratiche che ognuno potrà sperimentare tra un incontro e l'altro

C'è in noi una batteria fondamentale, è fatta di silenzio, di esitazione, di delicatezza, di compassione saggia, ha bisogno di essere ricaricata, ha bisogno di silenzio, di vuoto, di sospensione
(Chandra Livia Candiani)

Costo totale corso 120 euro

Per **iscrizioni e info**: laboratori@lauracampanello.it

Sconto del 30% sul secondo laboratorio a chi si iscrive ad entrambi

Fb: Laura Campanello

Sito: lauracampanello.it

Youtube: [lauracampanello4947](https://www.youtube.com/channel/UC4947)

Ig: [lcampanello](https://www.instagram.com/lcampanello)

