

Laura Campanello

RICORDATI DI VIVERE, NIENT'ALTRO.

Ritrova e nutri la tua anima

Placare le inquietudini dei nostri giorni e tornare a respirare

8 incontri

da mercoledì 17 gennaio a mercoledì 24 aprile 2024 ore 18.30/20.00

Incontri in **presenza** ad Olgiate M. (Lc) Via A. Moro 14
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)

Seguendo la traccia del mio ultimo libro **Ritrovare l'anima** (Bur 2023), comprenderemo la radice delle nostre inquietudini e apprenderemo il modo per riconoscerle e placarle. Impareremo che **l'anima è il nostro slancio vitale e necessita di respiro, nutrimento, sollievo** affinché possa ispirarci e guidarci verso una vita felice.

A partire da **brevi meditazioni guidate** ed esercizi di mindfulness, attraverso brani filosofici, poetici e letterari, musicali, o grazie alla visione di immagini e simboli, alterneremo in ogni incontro 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

È meraviglioso lasciarsi disturbare dalla vita, dagli altri e nello stesso tempo non restarne schiacciati. Non si tratta di essere imperturbabili, ma imperturbati dal turbamento
(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

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

Sito: lauracampanello.it

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