

# Laboratorio di mindfulness I pilastri della consapevolezza

Calendario degli incontri



**Mercoledì 27 gennaio 2021 18,00 – 19,30**

Inizia un nuovo anno, l'importanza delle intenzioni

**Mercoledì 24 febbraio 2021 - 18,00 – 19,30**

I tre pilastri dell'esperienza: sensazioni, emozioni, pensieri

**Mercoledì 24 marzo 2021 - 18,00 – 19,30**

Mindfulness e emozioni

**Mercoledì 5 maggio 2021 - 18,00 – 19,30**

Incontriamo un'emozione: la paura

**Mercoledì 9 giugno 2021 - 18,00 – 19,30**

Incontriamo un'emozione: la gioia

**Mercoledì 29 settembre 2021- 18,00 – 19,30**

Incontriamo un'emozione: la l'invidia

**Mercoledì 27 ottobre 2021 - 18,00 – 19,30**

Incontriamo un'emozione: la vergogna

**Mercoledì 1 dicembre 2021 - 18,00 – 19,30**

È passato quasi un altro anno