

## PILLOLE DI FELICITA' MINDFULNESS

**Data:** Giovedì 29 marzo

**Orario:** 19 – 20.30

**Luogo:** Corso di Porta Nuova 38, Milano

### **Programma:**

Siamo tutti alla ricerca di felicità...la cerchiamo nel successo, nelle relazioni, nel denaro, nella bellezza, salute, ovunque pensiate la si possa trovare.

La felicità è molteplice, assume forme diverse per ognuno di noi ma quanti possono affermare di essere felici? Talvolta siamo così sommersi da problemi, contrattempi, situazioni difficili che spesso sfuggono le ragioni per le quali possiamo sentirci anche felici, insieme a tutto il resto.

Faremo un pieno di felicità! Riscopriremo dove cercare la nostra felicità e potremo gioire del momento presente grazie alla pratica mindfulness.

Conduce Daniela Ficarra, Professional counselor a indirizzo umanistico esistenziale, con ambito di intervento “benessere personale e relazionale, educativo-scolastico”, interessata all’esplorazione della sfera psichica parallelamente alla via dello yoga, della filosofia buddhista e della mindfulness.

### **Modalità organizzative:**

Il seminario è aperto a tutti, non è necessario alcun pre-requisito.

Il contributo richiesto per il seminario è 10 €, pagabili in loco. Per chi lo desiderasse, le slide utilizzate e l’attestato di partecipazione avranno un costo aggiuntivo di 5 €.

E' necessaria la prenotazione, via mail a [milancorsi@hotmail.it](mailto:milancorsi@hotmail.it) o via telefono al 3453371506