

**ENERSTRATEGIE LIFELAB**

**DOTT. CLAUDIO VIRGILI**

**LIFE COACH**

**PRESENTA**

## **“MINDFULNESS”**

**...ovvero Meditazione della Salute...**

“...Il termine “*Mindfulness*” è la traduzione inglese della parola “sati” che, in lingua pali, significa qualcosa come *ricordarsi, nel senso di “tenere bene a mente”...tenere a mente di portare l’attenzione al momento presente. Al qui e ora. A ciò che sperimentiamo in questo momento.*

Si tratta di un’attenzione speciale, che viene classicamente definita come attenzione non giudicante.

*L’attenzione non giudicante è, appunto, un’attenzione in cui si rinuncia deliberatamente ad applicare etichette e giudizi all’oggetto della nostra attenzione.*

Con la mindfulness ci si “allena” ad applicare un’attenzione pura, diretta, senza filtri, a ciò che è, nel momento in cui è, esattamente come viene percepito.

La pratica costante della mindfulness insegna a riconoscere la propria esperienza mentale in quanto tale, i pensieri in quanto pensieri, le emozioni in quanto emozioni, le sensazioni fisiche in quanto sensazioni fisiche...” (P. Spagnulo)

## **Seminario esperienziale**

**18 Luglio 2015 ore 16.00-18.00**

Presso il LifeLab del Dott. Claudio Virgili

Via G. Belli, 44 Albano Laziale (RM) 2° piano/int.8

Tel.: 06-9369309

Biglietto d’ingresso €. 10,00