



# IL SILENZIO... DELLE PAROLE

11 dicembre 2021

**"Lo Spazio"**

**Via Montello 14B**

**Bovio Masciago MB**

**Ore 9:00-12:00**

**Costo: €25,00**

**Iscrizioni:**

**[info@lospazio.org](mailto:info@lospazio.org)**

**Tel.3288339173**

## **MATTINATA MINDFULNESS E MEDITAZIONE**

Una mattina di silenzio attraverso la Mindfulness e la Meditazione. Spazi di silenzio con pratica guidata e condivisioni.

## **PROGRAMMA:**

- (facoltativo) Ore  
8:30-8:45 MEDITAZIONE  
CAMMINATA

Ritrovo presso il Bosco in  
Città di Bovio Masciago -  
Parco Andermark

- Ore 9:00-12:00:  
PRATICA MINDFULNESS  
E MEDITAZIONE  
SILENZIOSA

\*Meditazione con una  
tazza di tea

\*Lecture

\*Momenti di Condivisione  
nel silenzio delle parole.

## **CONDUCE:**

Elena Fossati

Dott.a in Tecnica della  
Riabilitazione Psichiatrica,  
Ordine TSRM PSTRP di  
Milano Como Lecco Lodi  
Monza-Brianza Sondrio;  
iscr. reg. AITERP n. 1414.  
Master in "Sistemi Sanitari  
Medicine Tradizionali e  
non Convenzionali"  
Unimib.

Master in Neuroscienze,  
Mindfulness e pratiche  
Contemplative Unipi.  
Istruttore di protocolli  
basati sulla Mindfulness e  
sulle pratiche  
contemplative.

DanzaMovimentoTerapeuta.

Docente universitaria  
Unimib.

Responsabile delle  
Discipline Coreutiche  
della Fondazione per la  
Salutogenesi ONLUS di  
Bologna).

[www.lospazio.org](http://www.lospazio.org)