

“Sulle tracce dei Sensi”

Esperienza esplorativa tra ispirazione e consapevolezza

Via Dei Colli Della Farnesina, 180 - 00135, Roma



Cos'è

Esperienza per sperimentare momenti di presenza e contatto con Se stessi.

I sensi verranno guidati in modo da interrompere le attività continue della mente e regaleranno spazi dimenticati di contemplazione degli eventi fisici ed emotivi, permettendo al partecipante di vivere in pienezza stati di Ben-Essere.

Per fare questo verranno utilizzate tecniche di rilassamento ed esercizi di stimolazione sensoriale (odori, sapori, colori, ecc.), tratti dalle pratiche di consapevolezza (mindfulness).

A chi è rivolto

Tutti coloro che abbiano voglia di sperimentarsi nella riscoperta dei sensi e siano interessati a:

- ✓ stimolare la ri-connessione con quelle parti del Sè da cui ci si è allontanati nel corso del tempo;
- ✓ interrompere, anche solo per un momento, le quotidiane attività e vivere un nuovo spazio di pienezza e Ben-Essere.

VI ASPETTIAMO

DOMENICA, 9 APRILE 2017
DALLE ORE 17:00 ALLE ORE 18:00
Via Dei Colli Della Farnesina, 180

Per info e dettagli:

linkatwork.info@gmail.com

estervogueluxury@hotmail.com

Tel: 06 329 1293

Programma (17:00 -18:00)

- Introduzione e presentazione
- Non solo sensi: colori, sapori, odori, consistenze, frequenze.
- Percorso esperienziale: tecniche di rilassamento e pratiche di mindfulness per la degustazione sensoriale

EsterVogue Luxury

Wellness Concept Store



in collaborazione con

LINK AT WELLNESS
LA BOTTEGA DEL BENESSERE

<http://www.estervogueluxury.com/>

<http://linkatwellness.weebly.com/>