

l'Associazione culturale "VELIERO Riccardo Cerulli" presenta la conferenza-dibattito con Francesca Germani, insegnante mindfulness

Venerdì 28 ottobre ore 18 presso la sala "Buozzi" di Giulianova paese, l'Associazione culturale "VELIERO Riccardo Cerulli" presenta la conferenza-dibattito con Francesca Germani, insegnante mindfulness, metodo per la riduzione dello stress basato sul potere liberatorio della consapevolezza. L'approccio della mindfulness parte dall'attenzione e dal modo in cui la usiamo; da un lato, riguarda la capacità progressiva di maggiore presenza al qui e ora che ci apre a esperienze inaspettate, alla ricchezza del momento presente, alla pienezza del vivere. Dall'altro, la pienezza dell'esperienza comprende necessariamente anche il suo lato "negativo": il disagio, la sofferenza, il dolore e questo approccio ci chiede e ci insegna a non respingere e a non negare questa dimensione ma a farne motivo di crescita e persino di creatività. Introduce l'incontro Valeria Cantarini, presiede il prof. Andrea Palandrani.