



AVVICINARSI ALLA MEDITAZIONE

Un percorso di 4 incontri per
esplorare la presenza e la
consapevolezza.

Con Benedetta Vicino,
insegnante di mindfulness,
psicologa e psicoterapeuta

www.spazionilaya.com

IL CORPO COME CASSA ARMONICA DELL'ANIMA

Sabato 31 Gennaio 2026,

ore 9.30/11.30

Portare attenzione alle sensazioni fisiche, coltivare la
concentrazione,
connettersi con l'ancora del respiro.

DIMORARE NELLA SPAZIOSITÀ

Sabato 28 Febbraio 2026,

ore 9.30/11.30

Rimanere stabili e centrati osservando il fluire
dell'esperienza interna e esterna.

SENTIRSI A CASA NEL CUORE

Sabato 11 Aprile 2026,

ore 9.30/11.30

Coltivare un atteggiamento amichevole,
gentile e fiducioso verso noi stessi,
prendendoci cura di noi con saggezza e compassione.

**FRESCO COME UN FIORE,
LIBERO COME IL CIELO**

Sabato 16 Maggio 2026,

ore 9.30/11.30

Coltivare le qualità interiori attraverso
le pratiche immaginative

Costo a incontro: 25€

Costo 4 incontri: 85€

presso Yoga Nilaya, via Bergia 8 a Borgo San Dalmazzo
informazioni e prenotazioni
3400657008 | spazionilaya@gmail.com

www.spazionilaya.com