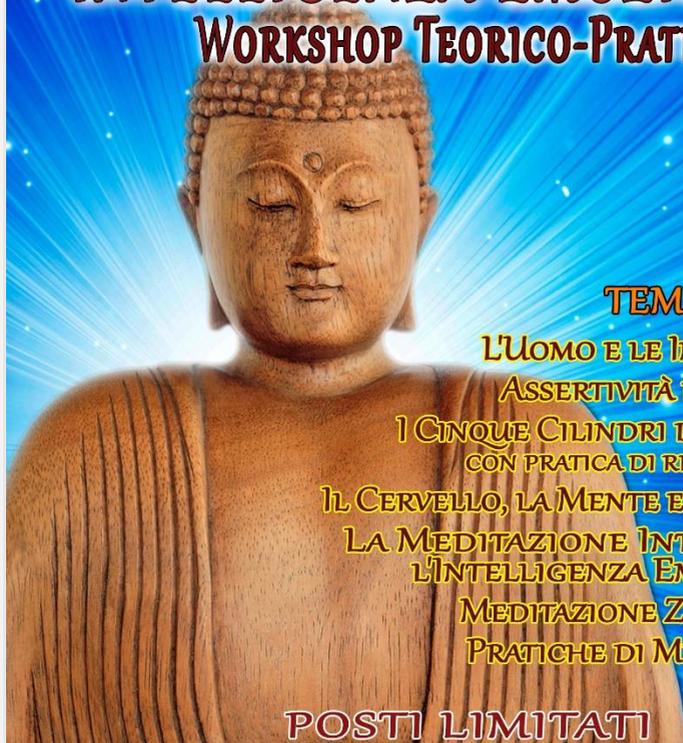


# MEDITAZIONE E INTELLIGENZA EMOZIONALE

## WORKSHOP TEORICO-PRATICO



### TEMI TRATTATI

L'UOMO E LE IMPRESSIONI \*

ASSERTIVITÀ ED EMPATIA \*

I CINQUE CILINDRI DELL'UOMO \*

CON PRATICA DI RILASSAMENTO

IL CERVELLO, LA MENTE ED IL CUORE \*

LA MEDITAZIONE INTEGRALE E \*

L'INTELLIGENZA EMOZIONALE

MEDITAZIONE ZEN E ZAZEN \*

PRATICHE DI MEDITAZIONE \*

POSTI LIMITATI

**Presso il Centro Civico di Albate**

ingresso gratuito - necessaria iscrizione

informazioni e prenotazioni: [cea.milano@gmail.com](mailto:cea.milano@gmail.com)

tutti i martedì di ottobre, dal 2 ottobre alle ore 20.30

A cura di: Centro Studi dell'Autoconoscenza presso il  
CENTRO CIVICO – Via S. Antonino 4, Albate – Como

La scienza della Meditazione, nota fin dall'antichità presso i popoli orientali, sta divenendo sempre più necessaria anche nel mondo occidentale, come strumento per affrontare i ritmi frenetici e stressanti a cui siamo sottoposti. Grazie ad essa, possiamo risolvere i nostri conflitti, riconquistando quei valori che ci permettono di trovare una stabilità interiore, tanto necessaria per la nostra vita quotidiana.

Il workshop prevede lezioni che ci aiutano a riconoscere i nostri pensieri ed emozioni, imparare a trasformare le impressioni, causa di stress e preoccupazioni; scoprire come riconquistare il nostro equilibrio psico-fisico, prepararci alla meditazione attraverso il rilassamento del corpo, della mente e delle emozioni.

Il workshop (della durata di un mese) è presentato dall'associazione culturale Centro Studi dell'Autoconoscenza, tutti i martedì di ottobre a partire dal 2 ottobre alle ore 20.30, presso il CENTRO CIVICO di ALBATE – Via S. Antonino 4, Albate – Como.

Nella seconda metà del corso, sarà possibile qualche lezione pratica di rilassamento e meditazione (il lunedì) a seconda della disponibilità degli iscritti.

L'ingresso è gratuito ma i posti sono limitati, per questo si richiede l'iscrizione.

Per informazioni e prenotazioni scrivere a [cea.milano@gmail.com](mailto:cea.milano@gmail.com)