

Mindfulness & Ayurveda – Rituale di presenza e cura di sé

Durata: 2 ore

Conduttrici: Sabrina Dapino e Claudia Crivellari

Dove: Centro Discipline Olistiche Integrate di via Goito 8, vicino a Piazza Marsala/Piazza Corvetto

Descrizione

Laboratorio esperienziale che integra **mindfulness e Ayurveda** per favorire consapevolezza del corpo, riduzione dello stress e strumenti pratici di autoregolazione quotidiana.

L'incontro propone un'esperienza guidata di ascolto, presenza e cura di sé attraverso pratiche di consapevolezza e automassaggio ayurvedico.

Cosa si intende per mindfulness e ayurveda?

La mindfulness è una forma di meditazione che consiste nel portare l'attenzione, in modo intenzionale e non giudicante, all'esperienza del momento presente. Invece, l'Ayurveda è un'antica disciplina nata in India che si occupa del benessere della persona nel suo insieme: corpo, mente ed emozioni. La parola "Ayurveda" significa infatti "scienza della vita" ("ayur" = vita, "veda" = conoscenza). Si basa sull'idea che la salute dipenda dall'equilibrio tra alimentazione, stile di vita, respirazione, movimento, riposo e stato mentale.

Struttura

Il laboratorio è pensato come un percorso breve di due ore dedicato alla consapevolezza e alla cura di sé. Nella prima parte i partecipanti vengono guidati da Sabrina in alcune pratiche di mindfulness come il body scan, l'attenzione al respiro e una breve visualizzazione, per favorire il rilassamento e l'ascolto del proprio corpo. Nella seconda parte Claudia introduce alcuni principi base dell'Ayurveda e guida i partecipanti in una semplice pratica di automassaggio ayurvedico, utile per sperimentare direttamente una modalità di cura e regolazione del corpo. L'incontro si conclude con un momento di rilassamento e integrazione finale.

Obiettivi

Il laboratorio ha l'obiettivo di offrire ai partecipanti alcuni strumenti semplici per prendersi cura del proprio benessere psicofisico. Attraverso pratiche di mindfulness e l'introduzione a tecniche di automassaggio ayurvedico, i partecipanti possono sviluppare una maggiore consapevolezza del corpo, imparare a riconoscere e sciogliere le tensioni legate allo stress quotidiano e sperimentare modalità di autoregolazione che possono essere integrate facilmente nella vita di tutti i giorni.

Costo

Quota partecipante: 15 €

Numero minimo partecipanti: 6 partecipanti

Massimo: 12 partecipanti

Data Lunedì 13 luglio 18:30 – 20:30

Prenotazioni: [EVENTO - Mindfulness & Ayurveda - Lunedì 13 luglio 18:30 – 20:30 – Compila modulo](#)