

## Sogni e Mindfulness

workshop a Rovo Fiorito 3-5 aprile 2020



La premessa di questo workshop è integrare il lavoro sui sogni con la terapia focalizzata sul corpo. Il lavoro sui sogni si ispira al metodo di Clara Hill e si integra bene con la psicoterapia corporea.

Durante il workshop ci saranno momenti di pratica di mindfulness affinché si promuova la consapevolezza, la presenza nel qui ed ora ed un equilibrio psicofisico. La base solida che la pratica della mindfulness offre è ormai parte integrante del mio lavoro di ricerca, in quanto offre un terreno molto fertile alla psicoterapia corporea.

Per valutare la fattibilità del workshop siete pregati di comunicare la vostra adesione al più presto.

Il costo del corso: 250,00 euro + IVA

Pernottamento a Casale la Luna 35,00 euro/notte

A presto!

Cecilia

Per informazioni: Cecilia Waldekranz 333 24 36 779 [cecilia.waldekranz@gmail.com](mailto:cecilia.waldekranz@gmail.com)