



BIOENERGETICA
E MINDFULNESS
NICOLETTA CINOTTI



REPARENTING OURSELVES
RITIRO DI BIOENERGETICA E MINDFULNESS
30 AGOSTO – 3 SETTEMBRE A CASA CARES
IL PROGRAMMA

**L'alternanza
delle pratiche**

7.30 – 8.30:
Lavoro corporeo
e meditazione

10 – 13:
Alternanza tra varie pratiche
di meditazione seduta e
camminata

15 – 18:
Alternanza tra sessione di
meditazione individuale
e in diadi

21- 21.30:
Pratica di gentilezza
amorevole

**Primo giorno
30 agosto**

Il ritiro inizia alle 20.30.
Si può prenotare la cena
presso la sede.
La cena sarà alle 19.

**Ultimo giorno
3 settembre**

il ritiro termina alle 13.
Si può scegliere
se pranzare in sede
oppure partire
subito dopo
la fine del ritiro