

**Incontri di meditazione quindicinali - martedì h 19,15/20,15**  
**Novembre 2017 – Gennaio 2018**

Condotta da **Cristina Giuliani e Stefania Massara**



*Tra i tanti vantaggi che la meditazione offre,  
l'aumento della consapevolezza è forse il più importante.  
Si può cominciare a meditare per diverse ragioni  
oppure senza un perché apparente,  
ma chi decide di farlo  
può scoprire che la qualità della propria esistenza aumenta.  
Quando siamo consapevoli  
viviamo pienamente l'esperienza e la vita.*

Vi proponiamo un

**gruppo di meditazione stabile che si riunisca con regolarità (una volta ogni 15 giorni)**

perché ciascuno acquisti stabilità nell'uso della tecnica e consolidi la propria autonomia in questo ambito.  
La nostra conduzione sarà ridotta - rispetto alla modalità usata in passato - in modo da sostenere maggiormente  
l'autonomia di ognuno.

A partire da **novembre** vi proponiamo di **incontrarci 2 volte al mese**  
il ciclo di incontri svolgerà **il lunedì dalle 19,15 alle 20,15.**

<b>Dove?</b>	Nello studio <b>Spazio Chiaro</b> a Torino in <b>Via della Rocca 41</b> (suonare il campanello in basso su cui trovate il simbolo dello studio).
<b>Quando?</b>	Gli incontri si svolgeranno il <b>martedì: 7 novembre, 21 novembre, 5 dicembre, 19 dicembre, 16 gennaio, 30 gennaio</b>
<b>A che ora?</b>	Gli incontri <b>inizieranno alle 19,15 e termineranno alle 20,15:</b> lo studio sarà aperto dalle 19 per condividere una tisana calda prima di cominciare.
<b>Quanto costa?</b>	L'iscrizione al <b>ciclo di 6 incontri è di 40 euro</b> , per chi preferisse iscriversi a singoli incontri il costo è di 10 euro ad incontro: l'iscrizione è obbligatoria.

<b>Cristina Giuliani</b>	<i>Gestalt counselor, lavora a Torino sia privatamente che in ambito scolastico. Pratica lo yoga e diverse forme di meditazione. È stata a lungo parte di gruppi stabili di meditazione Vipassana, tecnica che continua ad usare regolarmente. È stata parte di un sangha tradizionale di buddismo tibetano e allieva del maestro tantrico Yonge Khachab Rinpoché.</i>
<b>Stefania Massara</b>	<i>Pedagogista, Gestalt counselor, svolge attività di counseling in ambito privato (in gruppo e individuale) e di supervisione nelle organizzazioni. Esperta di processi formativi, ha affiancato i docenti della Scuola Gestalt di Torino come tutor all'interno dei corsi di formazione di counseling. Fa parte della redazione della rivista Figure Emergenti della Scuola Gestalt di Torino. Utilizza la meditazione regolarmente come strumento di consapevolezza personale e professionale. Pratica Reiki, ha preso il livello base di ThetaHealing.</i>

Contatti:

[info@stefaniamassara.it](mailto:info@stefaniamassara.it) § 347 8769882 ♦ [crisgiuliani@hotmail.com](mailto:crisgiuliani@hotmail.com) § 348 4231321