



Il Sentiero dell'Armonia

PRESENTA

CICLO DI CONFERENZE

SALA LOGGIA - P.za Repubblica, 5 - Formigine (MO)

INGRESSO LIBERO E GRATUITO

- **Martedì 11 settembre 2018 - ore 20,45**

MEDITAZIONE E MINDFULNESS

Per una mente quieta e una vita consapevole.

"Tra stimolo e risposta c'è uno spazio
e in quello spazio c'è il tuo potenziale di libertà"

Dott.ssa Monica Forghieri e Dott.ssa Adelina Soldi

- **Martedì 18 settembre 2018 - ore 20,45**

PERDONARSI PER ESSERE LIBERI

Una nuova visione del perdono.

Perdonare significa aprire la porta per liberare
qualcuno e realizzare che eri tu il prigioniero"

Dott.ssa Monica Forghieri

- **Lunedì 24 settembre 2018 - ore 20,45**

RIDERE FA BENE: grasse risate per dimagrire.

Micro conferenza sugli effetti benefici del
buonumore e laboratorio semiserio di clownerie
(rivolto a giovani +16 e adulti)

Condotta dai Clowndottori volontari di Dimòndi Clown ONLUS



Monica Forghieri (Psicologa e Psicoterapeuta)

Insegnante di Pratiche Mente Corpo per il rilassamento e la gestione dello stress, docente di Training Autogeno. Conduce percorsi di consapevolezza e di evoluzione spirituale. Si è dedicata alle medicine naturali attraverso studi di naturopatia a indirizzo PNEI. E' Presidente dell'Associazione Culturale di P.S. "Il Sentiero dell'Armonia".



Adelina Soldi

Mindfulness Counselor. Dottoressa in Farmacia e Insegnante scolastica. Da diversi anni si occupa di Meditazione, pratiche di Consapevolezza e gestione dello stress in contesti scolastici e sanitari.