Saggezza giapponese e benessere psicofisico

Piccoli gesti per vivere meglio

CORSO

La ricerca del proprio equilibrio richiede rispetto e conoscenza di sé, per vivere in armonia con sé stessi e con gli altri — una filosofia che nella tradizione giapponese si traduce in tranquillità e buona salute. Il corso esplora il concetto di Nagomi per scoprire essenzialità, lentezza, presenza e rispetto di sé, tra riflessioni semplici, esercizi pratici e momenti di condivisione.

PROGRAMMA

- 1° Equilibrio interiore: il concetto di Nagomi nella tradizione giapponese.
- 2° Respirare e rallentare: respirazione consapevole e pratica della lentezza.
- 3° La mente presente: esercizi di consapevolezza e attenzione al qui e ora.
- 4° Relazioni che fanno bene: ascolto, rispetto e appartenenza.
- 5° Memoria e identità: la memoria autobiografica come risorsa.
- 6° Una filosofia per la vita quotidiana: abitudini semplici e sostenibili.

DOCENTE

Nathalie Pavone, Psicomotricista Funzionale® e docente di scuola secondaria, con esperienza nella progettazione personalizzata e competenze specifiche su difficoltà percettivo-motorie, relazionali, comportamentali e comunicative.

DURATA

6 lezioni da 1h 30

GIORNO

Giovedì

ORARIO

18:00 – 19:30

SEDE

Fisiomed Via Giovanni XXIII
Sforzacosta

CALENDARIO

26 novembre	①
03 dicembre	②
10 dicembre	③
17 dicembre	④
14 gennaio	⑤
21 gennaio	⑥

PARTECIPANTI max 30

TICKET Gratuito