

# Chiacchierate consapevoli:

5 incontri dedicati alla lettura e alla pratica della

## Mindfulness



tutti i mercoledì dal 14 ottobre all'11 novembre 2020

DALLE ORE 17,00 ALLE 18,30

presso i gazebo esterni alla Biblioteca Metropolitana delle Scienze Sociali, in Via Cadello n. 9/b a Cagliari, all'interno del Parco di Monte Claro di fronte ai campi di pattinaggio

SEMINARIO GRATUITO E APERTO A TUTTI nel rispetto delle norme sul distanziamento sociale e degli spazi disponibili

*relatrice*

*La dottoressa Daniela Laudani studiosa delle dinamiche storiche e filosofiche dello yoga e della mindfulness in collaborazione con il gruppo di lettura 'leggi...Amo'*

### PROGRAMMA

1. Mercoledì 14 ottobre

**QUESTIONE DI PUNTI DI VISTA**. Proviamo a cambiare prospettiva

2. Mercoledì 21 ottobre

**IL CERVELLO FARFALLA**. La danza dei pensieri

3. Mercoledì 28 ottobre

**ESSERE CORPO CONSAPEVOLE**. Il corpo che respira

4. Mercoledì 4 novembre

**LA FABBRICA DELLE DICERIE**. Overo il gossip dei pensieri

5. Mercoledì 11 novembre

**IL GIARDINO CONSAPEVOLE**. Nutrire attitudini, giorno dopo giorno, passo dopo passo.

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI contattare la **Biblioteca Scienze Sociali** tel. 070/4092575 o inviare una e-mail a [biblioteca.sociale@cittametropolitanacagliari.it](mailto:biblioteca.sociale@cittametropolitanacagliari.it), è raggiungibile dalla stazione FS di piazza Matteotti con la linea 5 o la linea 8, o da Piazza Giovanni XXIII con la linea 13. **Orari** Mattino: dal lunedì al venerdì 9:00 – 13:30 Pomeriggio: martedì e giovedì 15:00 – 17:00



CITTA' METROPOLITANA DI CAGLIARI



SISTEMA BIBLIOTECARIO  
MONTE CLARO

COOPERATIVA **Socio  
culturale**