



nostra sede. Allegria e spensieratezza, curiosità e voglia di conoscenza, un po' di cibo da sgranocchiare e un buon bicchiere di vino (o una bibita per gli astemi) per trascorrere qualche momento in compagnia e scoprire il mondo "giù dal sellino, al di là del manubrio". Ti aspettiamo!

MOVIMENTO E GIOIA IN BICICLETTA

Fin dal risveglio, quando ancora assonnati vediamo nello specchio qualcuno che non corrisponde proprio al nostro ideale, proviamo a sorridere, e se già sorridiamo, meglio!

Guardiamo gli occhi di chi vediamo nello specchio e promettiamogli che saremo attenti a far del nostro meglio, affinché la sua giornata sia serena, e facciamo 3 bei respiri! Immaginiamo che il nostro corpo sia la nostra bici. Cosa sperimenteremo grazie all' ascolto del nostro corpo? sarà in grado di darci segnali ben precisi?

Sì, lo sarà.

Se come quando siamo in bicicletta la nostra attenzione è lì, al sentiero che percorriamo, allo stupore di non sapere cosa vedrò, cosa accadrà, e la bellezza del pedalare mi regala questa "innocenza", questa voglia di"stare bene" e scoprire e lasciarmi stupire ogni volta, stando nel Presente, in ciò che c'è Adesso, potrò sfruttare questa capacità del corpo di aiutarmi, guidarmi, essere il mezzo meraviglioso con cui muovermi in questo mondo, e sentire che sto pedalando con una bicicletta meravigliosa, alla scoperta di me stesso e degli altri.

Venerdì 20 febbraio

interverrà:

ROBERTA SACCOMANI

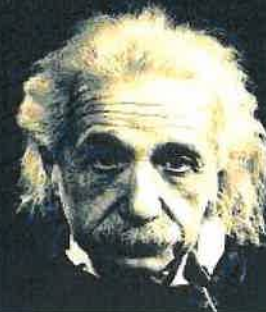
Insegnante di Meditazione

Operatrice Shiatsu

Ritrovo in sede (p.zza Santo Spirito 13) alle ore 20:30.

Serata a ingresso libero, senza prenotazione.

"C'è una forza motrice
più forte del vapore,
dell'elettricità e
dell'energia
atomica:
la volontà"



Aderente a:



www.ecf.com



www.fiab-onlus.it