

L'OTTUPLICE SENTIERO:

Abbiategrasso

Spazio Ipazia, vicolo Cortazza 10,

Dal 19 settembre al 12 dicembre 2016

Tutti i lunedì, ore 21-22,30

Sconto 50% per gli studenti

Info: <http://bit.ly/2c3dSYp>

Iscrizioni presso **l'Altra Libreria** (Evaluna Perez) oppure via mail:
graziapallagrosi@gmail.com

IL CAMMINO DELLA FELICITÀ

L'Ottuplice Sentiero è un sistema di addestramento alla felicità che coinvolge ogni aspetto della vita quotidiana. Elaborato nell'ambito della psicologia buddista, dopo numerose ricerche in ambito psico-neurologico oggi viene riconosciuto dalla scienza occidentale come uno dei sistemi più efficaci per il raggiungimento del benessere emotivo, anche in condizioni di forte stress. In questo corso teorico-pratico, percorrendo gli 8 sentieri psico-comportamentali di cui si compone, acquisirete gli strumenti che consentono di trasformare i problemi in risorse e di camminare dritti verso la meta di una serenità stabile. Il corso sarà condotto da Grazia Pallagrosi

Data

PRIMA LEZIONE:

LUNEDI' 19 SETTEMBRE, ORE 21