

Arte e Meditazione



h 18:45-20:00 | 4 INCONTRI ONLINE

Domenica 11-18-25 ottobre e 1 novembre

Un laboratorio pratico di consapevolezza.

La forza visiva delle opere d'Arte, la meditazione guidata e la riflessione condivisa accompagnano in un viaggio dentro le nostre emozioni.

In ogni tappa:

- * le opere d'Arte diventano specchio del proprio vissuto *
- * la meditazione aumenta presenza e consapevolezza *
- * i momenti di riflessione integrano l'esperienza *

1° incontro | **TRISTEZZA**

domenica 11 ottobre '26

2° incontro | **RABBIA**

domenica 18 ottobre '26

3° incontro | **PAURA**

domenica 25 ottobre '26

4° incontro | **GIOIA**

domenica 1 novembre '26

a cura di **Cristina Monti**, insegnante di Meditazione e Creativity Mindfulness,
facilitatrice di Visual Thinking Strategies ed esperta di Arti Visive

ISCRIZIONI - il percorso (4 incontri online) ha un costo complessivo di **30 euro per i soci di Eni Polo Sociale**
(50 euro per i non soci).

I posti sono limitati.

È possibile iscriversi contattando la segreteria di Eni Polo Sociale:

email polosociale@eni.com