



Con il patrocinio di

ROMA



Municipio Roma XIV Monte Mario

**ESTATE**  
AL SANTA MARIA  
DELLA PIETÀ

PARCO SANTA MARIA DELLA PIETÀ  
PIAZZA SANTA MARIA DELLA PIETÀ, 5

**10 OTTOBRE 2019**

# Mindfulness

**ORE 18:00 - 20:00**

Mindfulness è una pratica meditativa che insegna a vedere le cose con chiarezza senza che i consueti condizionamenti mentali alterino la nostra esperienza: la pratica risveglia la capacità di essere presenti, con attenzione non giudicante, al dipanarsi dell'esperienza, momento dopo momento, restituendoci la capacità di incontrare la realtà con apertura e curiosità.



REGIONE  
LAZIO