



**CICLO DI 4 INCONTRI**  
**GIOVEDÌ ORE 17:30 | 19:30**

**CASCINA BRANDEZZATA**  
Via Ripamonti 428, **Milano**

## **MEDITARE INSIEME ALLE PERSONE FRAGILI CHE VIVONO A DOMICILIO IN SOLITUDINE | BENESSERE, ARMONIA, CONSAPEVOLEZZA**

Condotto da **Lina Rossini**

Lavoriamo con le **discipline olistiche energetiche** per imparare a **rilassarci**, ricaricarci di **energia** e ritrovare l'**armonia riducendo stress e ansia**, ma anche per imparare degli strumenti utili per il benessere delle persone fragili con cui lavoriamo e ci relazioniamo. **Meditazione e mindfulness, massaggio metamorfico, suono e vibrazioni, energia dei chakra, respirazione consapevole**, per migliorare il benessere psico-fisico generale, **gestire lo stress** e le emozioni negative e **rafforzare la consapevolezza e l'energia interiore**.

---

**03 Aprile** | Mindfulness protocollo MBSR per la riduzione dello stress, respirazione consapevole, meditazione.

---

**10 Aprile** | Massaggio Metamorfico: delicato massaggio ai piedi alle mani e alla testa per un profondo rilassamento delle tensioni fisiche e mentali. Tecnica e pratica.

---

**17 Aprile** | Rilassarsi e far rilassare: voce, suono e vibrazioni, aromaterapia, come ricaricarsi e come proteggersi energeticamente.

---

**24 Aprile** | Mindfulness e Massaggio Metamorfico, tecnica e pratica.

---

*Cosa portare: materassino tipo yoga per stare comodamente distesi, eventuale copertina e cuscino, calze antiscivolo e vestiti comodi.*

Quattro incontri **il Giovedì** dalle 17.30 alle 19.30 per 4 settimane nel mese di aprile 2025, per un totale di otto ore | **contributo di iscrizione: € 50,00 € a persona. Partecipanti: min. 8 max. 16.**

Segreteria organizzativa [info@fondazioneLUVI.org](mailto:info@fondazioneLUVI.org) | tel 02 85683290 (tutti i giorni dalle 8.30 alle 12.00)

I Cittadini che condividono le iniziative di Fondazione Lu.V.I. possono effettuare **donazioni libere o finalizzate** (deducibili) oppure possono destinare alla Fondazione il contributo del **5X1000** riportando nella propria Dichiarazione il **C.F. 12879180151** Fondazione Lu.V.I. ETS. Per maggiori informazioni [www.fondazioneLUVI.org](http://www.fondazioneLUVI.org)