



Associazione Culturale *SoleLuna*

# Passi di pratica per vivere nel momento Presente

## Domenica 13 Maggio

dalle ore 10,30 alle ore 16,30

**Se la tua mente non è annebbiata da pensieri inutili  
Questa è la migliore stagione della tua vita**  
WU\_MEN

Praticare non è ripetere: esercitarsi alla consapevolezza significa impegnarsi in ogni momento ad essere presenti a se stessi.  
La consapevolezza prende ogni momento come viene, piacevole o spiacevole, bello o brutto e la vita stessa diventa pratica.  
Dunque la pratica ci plasma e la vita stessa è la guida e il maestro che ci insegna.

Incontri ispirati agli insegnamenti di Marina Borruso, Eckhart Tolle e Jon Kabat-Zinn

**Monica Maria Cavallo**, insegna la pratica dell'essere nel Presente attraverso la meditazione e il respiro consapevole; da anni impara da Marina Borruso. Counselor sistemico relazionale (iscritta al registro FAIP); esperta in approccio corporeo, ha una formazione quadriennale in Core-Energetica; Doctor en "Constellations Familiales et Systemiques".

**Per informazioni ed iscrizioni:**

Associazione Culturale *SoleLuna*

Via F.lli Alessandri n.27 37124 Parona(VR)  
Tel.0458010845 [www.solelunaverona.it](http://www.solelunaverona.it)