

"Se la tua mente
non è annebbiata
da pensieri
inutili
Questa è la
migliore stagione
della tua vita"

WU MEN



Aprile 1 Vittorio Veneto
A.S.D. ANIMA E CORPO
Per informazioni e iscrizioni:
Tel. +347 2844610
m.manuela.olivier@gmail.com

Maggio 13 Verona
Associazione culturale SoleLuna
Per informazioni e iscrizioni:
Tel. 045 8010845
iss.vr@shiatsu.it

Aprile 22 Milano
Una giornata dedicata alla pratica e
agli insegnamenti condotta da
Marina Borruso, Maestra Spirituale
www.marinaborruso.net

Manage your life
Scuola di formazione
Viale Regina Giovanna, 3
Milano

MI Tel. : 02 87 16 85 21
FI Tel.: 055 23 81 853
Mob.: + 39 348 390 70 22
info@manageyourlife.it
www.manageyourlife.it

www.facebook.com/manageyourlife

 **manage your life**
apprendere trasformare evolvere

Passi di Pratica

per vivere nel momento Presente
Incontri ispirati agli insegnamenti di Marina Borruso e Eckhart Tolle
guidati da Monica M. Cavallo

LA PRATICA NEI MOMENTI DI LAVORO E DI VITA QUOTIDIANA

Praticare non è ripetere: esercitarsi alla consapevolezza
significa impegnarsi in ogni momento ad essere presenti
a se stessi.

Milano 8 febbraio 2012
28 febbraio 2012

20:30 – 22:30

Manage your life - viale Regina Giovanna, 3 (MM1 Porta Venezia)
Scala sinistra – piano 4°

E' gradita la prenotazione

Antonio: 3475800255

Abbigliamento comodo consigliato; ti suggeriamo di portare un paio di calze
Il costo di partecipazione alla serata è di € 20,00
[per gli studenti della scuola è previsto un costo agevolato]

Presenza vuol dire porsi in uno stato interiore di **attenzione** e di **osservazione**.

Attraverso la **pratica dell'osservazione** si rivolge la propria attenzione
là dove pensieri, azioni e motivazioni nascono, connettendosi con la
propria **intelligenza innata** che va ben oltre le conoscenze mentali
acquisite.

Questo processo permette uno **sviluppo profondo** di conoscenza e
consapevolezza di sé.

Autori come Krishnamurti, Osho e i contemporanei Eckhart Tolle, Marina
Borruso, Adyashanti e Jon Kabat-Zinn, insegnano questa pratica facendone
fare esperienza diretta.

Il loro insegnamento ha già permesso a molte persone di migliorare la
propria vita.

Monica M. Cavallo insegna la pratica dell'essere nel Presente attraverso la meditazione e
il respiro consapevole; da anni impara da Marina Borruso.

Lavora come Counselor sistemico relazionale (iscritta al registro FAIP); esperta in
approccio corporeo, ha una formazione quadriennale in Core-Energetica; Doctor en
"Constellations Familiales et Systemiques".

Formatore e co-fondatore della scuola di formazione Manage your life.