Il Circolo Culturale e Ricreativo Nuovi Orizzonti con EssereOra organizzano:

Corso di

AVVICINAMENTO ALLA MEDITAZIONE

Tenuto da **Miriam Lucia Bertolli**, Counselor Professionale, ai sensi della legge 14/01/2013 n. 4

Il ciclo è composto da quattro incontri della durata di un'ora e mezza circa. Ogni sessione prevede la spiegazione della pratica formale e la pratica stessa e una breve condivisione finale. Ogni incontro prevede una diversa meditazione. È consigliato frequentare tutti gli incontri per una migliore e visione d'insieme. È indicato per chi desidera avvicinarsi alla pratica di consapevolezza.

Tutti i **lunedì, dalle ore 20.30 alle ore 22.30**

con inizio lunedì 8-10-2018 e fine lunedì 29-10-2018

presso la sede del Circolo, **in Via Brescia 3, Rizzi (*Riçs*) - Udine**

Serata di presentazione: lunedì 1 ottobre 2018

Numero minimo di partecipanti: 8

Prenotazione obbligatoria entro il 1 ottobre

Info: Miriam Lucia Bertolli: 331 399 3232, circolonuoviorizzonti@gmail.com

---

Curriculum Vitae insegnante:

Miriam Lucia Bertolli:

Il Suo percorso formativo professionale inizia in ambito sportivo nel 1992. È istruttore e allenatore di nuoto, insegnante di Pilates, ginnastica posturale e bioenergetica. Ha collaborato

con la Federazione Italiana Nuoto e con la European Aquatic Association per la formazione di nuovi istruttori in ambito natatorio e di fitness acquatico. e' insegnante di walking e trainer MindfulRunning.

Dal 2002 si è avvicinata alla meditazione e alle pratiche di consapevolezza secondo gli insegnamenti di Osho, frequentando il Centro OMC Oneness Meditation Center di Treviso. Qui, grazie alla guida di Satyam Dott. Umberto Bidinotto, ha potuto conoscere e praticare il percorso dell’Essenza secondo il metodo del Diamond Logos di Faisal Muqaddam, studiare e approfondire la conoscenza dell’Enneagramma, della PNL e dell’autoipnosi. Ha ampliato la pratica meditativa seguendo gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh presso il centro di meditazione Avalokita, partecipando inoltre ad un percorso di Mindfulness MBSR tenuto da Richard Brady.

La ricerca di autoconsapevolezza continua grazie alla formazione presso la scuola di Counseling ad indirizzo Sistemico Transpersonale Il Mutamento di Udine, acquisendo la qualifica di Counselor Professionale, ai sensi della legge 14/01/2013 n.4 ed è iscritta all'Associazione FAIP Counseling.