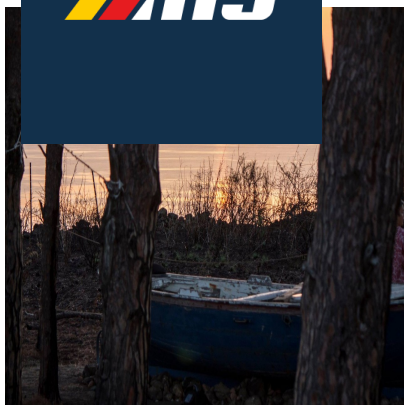




Capo Rasocolmo Summer Fest 2018, quarto appuntamento con l'arte della meditazione

Descrizione

Dopo gli apprezzati appuntamenti con il concerto di Tony Canto e con gli spettacoli della rassegna **Promontorio Nord** curata da Roberto Zorn Bonaventura, **Capo Rasocolmo Summer Fest** prosegue, nella Tenuta Giostra Reitano, con un appuntamento sulla meditazione: *"Mindfulness è Consapevolezza, prestare attenzione al momento presente in modo intenzionale e non giudicante"*.



Il panorama mozzafiato di Capo Rasocolmo (foto Giuseppe Contarini)

La pratica di consapevolezza ci aiuta a conoscere meglio noi stessi essendo presenti alla nostra mente e al nostro corpo, e questo produce effetti benefici, nel lungo periodo, sull'organismo e sulle relazioni. È un approccio alla vita in totale presenza, lasciando andare le proiezioni future e gli attaccamenti al passato. Il percorso di consapevolezza è pensato per scoprire la possibilità di essere nel momento presente, utilizzando i nostri cinque sensi e prevede: la scoperta della tenuta, con la sua vigna e la splendida location (vista, odori, suoni, sensazioni tattili), la pratica di consapevolezza beneficiando della bellezza del luogo e in ultimo, dopo il tramonto la degustazione vegetariana in cui l'esperienza con i cinque sensi si completa. Le pratiche di meditazione verranno condotte da Dorian Oliveri, psicologa psicoterapeuta cognitivo-comportamentale e sensomotoria, istruttrice di protocolli basati sulla mindfulness. La Tenuta Rasocolmo, sull'omonimo promontorio di fronte alle isole Eolie, un luogo magico, pieno di energia e storia con il suo Faro che illumina la proprietà al calar del sole. Capo



est chiuderà il 30 agosto con l'atteso debutto, in prima nazionale, di **Riccardo III** con la regia di Aretta Sterrantino, prodotto da QA-QuasiAnonimaProduzioni.

1. Oltre lo Sport

Data di creazione

26 Agosto 2018

Autore

letterio-guglielmo

default watermark