



# *Fra Est e Ovest*

## *psicologia e modelli di conoscenza*

L'uomo deve armonizzare lo spirito e il corpo  
*Ippocrate di Coo, Corpus Hippocraticum, IV secolo a.C*

Un viaggio fra cultura classica orientale e occidentale nella comune ricerca sul potenziale della consapevolezza umana.

Scopriremo cosa unisce Yoga, Meditazione, Psicologia e tecniche neuroscientifiche e come ognuno di noi sia collegato all'ambiente circostante e al sistema di cui fa parte.

*Venerdì 15 febbraio*

**Cosa succede al cervello quando fai Yoga**  
*con Paola Valentini Psicologa e Psicoterapeuta*  
Strumenti orientali per problemi occidentali.

*Venerdì 8 marzo*

**Non sei i tuoi pensieri**  
*con Diana Locatelli - Psicologa e Psicoterapeuta*  
Mindfulness: coltivare una consapevolezza più piena del momento presente che stiamo vivendo.

*Venerdì 5 aprile*

**L'arte segreta dello zen**  
*con Davide Maselli - Psicologo Clinico*  
Abbandonare l'attaccamento al proprio ego per rimuovere la causa delle sofferenze.

*Venerdì 7 giugno*

**Marco Simontacchi e Prasad Meharunkar**  
Verso una visione etica dell'esistenza: dall'individuo alle organizzazioni, fino alla comunità umana.

*Dove*

Sala Polifunzionale, Villa Tasca  
via San Vittore, Brembate (BG)  
dalle 20.00 alle 21.30

*Informazioni*

% Biblioteca - Pro Loco  
oppure Chiara 393.9713419

*Partecipazione gratuita, è gradita la prenotazione.*

**krīya yōga śāṅgha**

- Stampato in proprio -