



antico**benessere**

PREPARARSI ALL'ASCOLTO E ALL'AZIONE CON LA MEDITAZIONE GUIDATA

La meditazione è una tecnica molto efficace perché migliora le attività intellettive: attenzione, ascolto e logica.

È molto utilizzata anche dalle aziende per migliorare la comunicazione interpersonale tra dipendenti e gruppi di lavoro, o anche solo per gestire l'ansia da prestazione nei periodi di maggiore stress. Sembra un paradosso perché l'ascolto implica in prima istanza un profondo silenzio, ma è proprio questo silenzio che, lavorando direttamente sul nostro inconscio, riesce a far trovare le giuste parole da condividere con gli altri e per ritrovare la nostra espressione più autentica di quello che siamo e che sentiamo.

Chi medita risulta molto più creativo e produttivo. Ideale dunque per preparare il gruppo all'ascolto e alle attività previste dall'evento.

Durata: 1 ora circa