



dott.ssa **Marisa Mantovani**  
Counseling Mediazione Facilitazione  
Focusing & Voice Dialogue

# seminario di introduzione e pratica su **La Ruota della Consapevolezza**



**Una Pratica di Meditazione Completa**  
per risvegliare la Consapevolezza in ogni aspetto della tua vita

e potenziare attenzione, presenza, benessere,  
senso di connessione e pace interiore

da un'idea del neurobiologo *Dr. Daniel Siegel*

## Seminario di introduzione e pratica su

### La Ruota della Consapevolezza

È una pratica meditativa straordinaria e completa, attraverso la quale vengono coinvolte tutte le aree dell'esperienza soggettiva: i *sensi*, la *mente*, il *corpo*, le *emozioni*, la *dimensione spirituale*, le *relazioni interpersonali*, la *coscienza*.

Ideata dal neuroscienziato statunitense Daniel Siegel (inventore del concetto di «neurobiologia interpersonale»), questa tecnica consente di conseguire un più alto livello di *integrazione* tra le diverse aree del cervello e tra le varie dimensioni dell'esistenza, sia a livello personale che interpersonale, una maggiore capacità di apertura e di presenza nel qui-e-ora e, in definitiva, un migliore stato di salute e di benessere.

L'incontro prevede una parte teorica, in cui è possibile capire gli effetti della tecnica sul cervello e sulla mente, e la sperimentazione pratica guidata della Ruota.



### QUANDO

- ven. 23 ottobre 2020, ore 20 – 22.30  
*oppure:*
- sab. 24 ottobre 2020, ore 17 – 19.30

### DOVE

Studio di Counseling, via Cavour 13,  
Mantova

### QUOTA ISCRIZIONE

promozione € 35 (anziché € 50) con  
iscrizione entro il 16/10

### INFO e ISCRIZIONI

tel. 329 9614394

email: [marisa.fly@fiscali.it](mailto:marisa.fly@fiscali.it)

[www.counselingmantova.it](http://www.counselingmantova.it)



### dott.ssa Marisa Mantovani

Counselor professionista ad  
approccio pluralistico integrato,  
indirizzo espressivo, operatrice  
Voice Dialogue, Focusing Trainer  
certificata presso l'International  
Focusing Institute di New York.

