

MINDFULNESS IMMAGINALE

Pratiche di Meditazione e visione Immaginale

La Mindfulness Immaginale nasce dall'integrazione fra meditazione buddhista, Yoga tantrico e conoscenze legate alla psicologia del profondo di James Hillman. Con questo libro le Autrici intendono riportare la Mindfulness alle sue origini, andando oltre la gabbia dell'io, oltre la sofferenza, nutrendo la compassione. Selene Calloni Williams e Silvia C. Turrin propongono un percorso costituito da parti teoriche, āsana, prāṇāyāma, tecniche di meditazione e preziosi consigli. È un libro che aiuta a comprendere più chiaramente la realtà, tramite un lavoro profondo sulla Consapevolezza. Il lettore viene accompagnato nella propria dimensione interiore ed è invitato a scandagliare paure e limiti al fine di trasvalutarli, per renderli strumenti utili alla realizzazione personale. "Mindfulness Immaginale" (ed. Mediterranee, 2016) è una guida pratica per chi si dedica o vuole dedicarsi a un sentiero in cui la presenza mentale viene affinata per gestire ansia e stress, ottenendo benefici psico-fisici e una gioia duratura.

