

# La Mindfulness incontra lo Zen

giovedì 7 giugno, h 21

LIBRERIA BELGRAVIA, via Vicoforte 14/D, Torino

con

**Rossana Silvia Pecorara**, psicologa

**Valentina Veratrini**, attrice e voce guida

**Mario Nan Mon Fatibene**, maestro di dharma e direttore spirituale presso Hokuzenko

**Concetto Kootei Schiavo**, monaco presso Hokuzenko

*Riportare la mente al respiro,  
allenandola a percepire  
ciò che accade  
dentro e fuori di noi,  
senza critica o giudizio*

Rossana Silvia Pecorara  
Voce guida Valentina Veratrini

mindfulness  
qui e ora

allenarsi al benessere

voce in  
capitolo

audiolibro mp3

