

**Programma settimana della DMT APID®
a cura di Sarabanda, Scuola di formazione in DMT riconosciuta APID®.**



Sindrome della capanna:
Workshop DMT at home (online)
con Elena Cerruto, DMt Supervisore APID®.
18 novembre ore 19.30 - 21.00

Sentieri conosciuti: la certezza dell'accoglienza
Sentieri poco conosciuti: il coraggio di aprirsi
Sentieri sconosciuti: ma forse conosciuti da altri con cui entrare in relazione.

Le relazioni si intrecciano anche online. Gli intrecci si dipaneranno nella quotidianità.
La nuova consapevolezza acquisita porterà ad esplorare il mondo con maggior fiducia e positività.

Iscrizioni: link di Zoom da richiedere a elenacerruto@gmail.com



Zazen per tutti online con Elena Joko.
Meditazione Zen
semplicemente sedute/i su un cuscino o sedia.
Dalle ore 7.00 alle 7.20
ogni mattina dal 18 al 22 novembre. **Gratuito**
link di Zoom da richiedere a elenacerruto@gmail.com
