

# LA LIBERTÀ DI ESSERE SE STESSI

## IMMAGINE DI SÉ E SPAZIO

La relazione tra Spazio (interiore/esteriore) e **benessere** è fondamentale e dipende dalla consapevolezza che abbiamo della nostra **Immagine** e del rapporto con il **Giudice interiore**.

Il compito principale del giudice interiore è mantenere e sostenere una **rigida** immagine di noi stessi. Questa immagine esiste come una collezione di **confini** psichici, emotivi e fisici che definiscono e separano ciò che sono "Io" e ciò che è "L'altro". Ciò ci impedisce l'esperienza della fondamentale natura della mente: il **Vuoto**, Spazio privo di contenuto ma pieno di coscienza, pace e silenzio.

GIU 19-20-21

**Posti limitati**

**tel 3 9 3 2 7 7 5 6 4 3**

**Kapil Nino Pileri**

Insegna Cranio-Sacrale e

Dimensioni dell'Essere. Conduce

gruppi sul Giudice Interiore e

ritiri "Chi sono io?" e "Satori".

**MINDFULNESS SARDEGNA - VIA DANTE 85, CAGLIARI**

**[www.mindfulnesssardegna.it](http://www.mindfulnesssardegna.it)**