

## I VALORI UMANI – IL RESPIRO DELLA VITA – Intro

Come un albero non può vivere senza radici, e un fiume scorrere senza sorgente, l'essere umano non può vivere senza i Valori Umani! È in questa luce che gli incontri "Il respiro della vita" si propongono come "spazi per crescere insieme", per richiamare i valori umani "all'appello", approfondirne il senso e coltivarne la pratica. Uno sguardo sull'importanza del "*Mindfulness*", l'esercizio del "*Silent Sitting*" e la "*Meditazione sulla Luce*", saranno tra i primi temi proposti, per creare l'abitudine di "Connetterci" non tanto con dispositivi elettronici, quanto con noi stessi. La speranza è di scoprire nuove strategie per coltivare calma e benessere interiori e, di conseguenza, intorno a noi.

