

# HOTEL SERENA

## ESSERE CONNESSIONE

### Le radici della mindfulness

*"PERCHÉ È COSÌ IMPORTANTE ESSERE GENTILI?  
CHE RELAZIONE C'È TRA LA GENTILEZZA AMOREVOLE E L'INTER-CONNESSIONE?"*



## PROGRAMMA

### VENERDÌ 27-09

11:30

#### Apertura

#### Cortina Mindfulness 2024.

Renato Mazzonetto  
Roberta Alverà

15:00

#### La Carta Fondativa della Mindfulness.

Luana Plessi  
Leonardo Draghetti  
Pietro Carugo  
Marcovalerio Pozzato

16:30 BREAK

17:00

#### La via della Compassione attraverso l'Equanimità.

Joey Weber

### SABATO 28-09

10:00

#### Siamo Polvere di Stelle.

Anna Gallo

11:30

#### La Mindfulness nella relazione con gli animali.

Stefania Traini

12:30

#### Antonio Girardi

13:00 BREAK

14:30

#### Sonno e Sorrisi nella Mindfulness: il Triangolo del Benessere.

Loris Bonamassa

15:00

#### La Meditazione in Oncologia e in ospedale.

Gioacchino Pagliaro

#### L'Arpa-terapia per il benessere armonico.

Marianne Gubri

17:00

#### Pratica e condivisione di gruppo.

Renato Mazzonetto

### DOMENICA 29-09

10:00

#### Esseri viventi, Mondi di luce in cerca di connessioni.

Carlo Ventura  
Daniele Gullà

12:00

#### Chiusura Cortina Mindfulness 2024.

**CORTINA MINDFULNESS WEEKEND**  
**3° EDIZIONE INTER-CONNESSIONI**

\* Il programma potrebbe subire variazioni