

Ilpostodelleparole.it  
31 luglio 2024

Pagina 1 di 1

## IL POSTO DELLE PAROLE

ASCOLTARE FA PENSARE

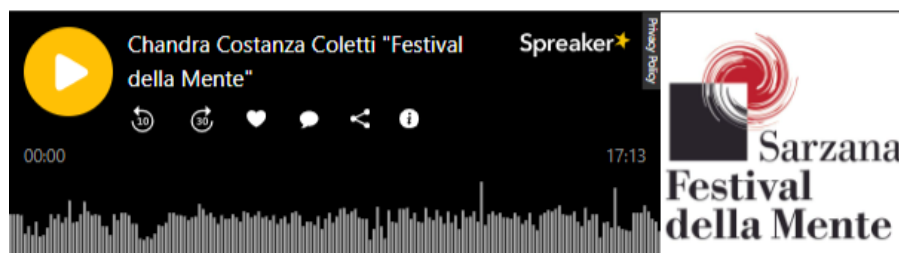
Chandra Costanza Coletti *“Festival della Mente”*



Festival della Mente, Sarzana [www.festivaldellamente.it](http://www.festivaldellamente.it)  
sabato 31 agosto ore 9.00 e ore 19.0 | domenica 1 settembre ore 09:00

Coltivare il flusso della gioia spontanea

La gratitudine è un sentimento che sorge spontaneo, ci nutre e ci ispira a fare del nostro meglio nelle relazioni con noi stessi e con gli altri. Nell'era dello stress, dell'ansia e della depressione essere grati viene spesso giudicato superficiale, egoistico o addirittura immorale. Se nel mondo le cose vanno sempre peggio, come è possibile essere felici? In realtà più siamo felici, più ci rendiamo conto della preziosità della vita e dell'importanza di sfruttare il nostro tempo e le nostre energie per gli altri. In questo workshop verranno usate le tecniche di movimento, respiro e meditazione dello Yoga Kundalini per sperimentare la gratitudine, che è parte naturale di noi stessi. La pratica è accessibile a ogni età e livello; è necessario portare un tappetino e indossare un abbigliamento comodo.



Chandra Costanza Coletti (Roma, 1988) inizia a praticare yoga a diciott'anni. Si trasferisce in Austria per completare gli studi in architettura e decide di dedicarsi alle sue due grandi passioni: la creazione di immagini e lo yoga. Dopo dieci anni in giro per il mondo torna a vivere nella sua città d'origine, dove oggi lavora come illustratrice freelance e insegna Yoga Kundalini e meditazione. Nel 2024 pubblica il suo primo libro edito da Sonzogno: 101 esercizi per persone che pensano troppo. La pratica spirituale è per lei inseparabile dal suo lavoro di creativa.

IL POSTO DELLE PAROLE  
ascoltare fa pensare  
[www.ilpostodelleparole.it](http://www.ilpostodelleparole.it)