



Prevenzione Ascolto Aiuto  
educativo e psico-filosofico onlus

Eléusi

## Palestra dell'Anima

Coltivare la Mente

"Conosci te stesso" è un'affermazione nota fin dall'antichità per indicare la via principale della saggezza e dell'equilibrio.

La mente non è sempre disciplinata e in grado di perseguire il nostro benessere. La Palestra dell'Anima aiuta a rimanere centrati e stabili nelle differenti vicissitudini della vita. Ricerchiamo le risorse, le capacità, le qualità di ciascuno, e i modi per mantenersi "in forma mentale".

### Dove

Associazione Eléusi - Torino  
L.go Dora Voghera 138F  
(ang. corso Cadore)

### Quando

Il venerdì dalle 18,30 alle 20,30 per 8 incontri di apprendimento. Appuntamenti successivi ogni 15 giorni

### Come

Dinamica mentale, meditazione e consapevolezza psico/corporea.  
Indagine di competenze.  
Conduce: dr.ssa Eleonora Arduino  
psicologa - psicoterapeuta

### Info e costi

**eleusi@eleusi.org** tel. **348.834 4479**  
**www.eleusi.org**  
200 euro percorso di 8 incontri più  
tessera associativa. 15 euro. Abbonamento  
per la frequenza successiva.

## PROGRAMMA DEGLI INCONTRI

1. Tenere la direzione mentale
2. Ascolto e ricettività
3. Dialogo interno/esterno
4. Decentramento dal sé
5. Azione non azione
6. Comunione
7. Ritmo e ritualità
8. Agganciarsi alla Fonte

La struttura del percorso consente di inserirsi in qualsiasi momento.

Completato il percorso di 8 incontri, è possibile frequentare nuovamente i corsi successivi, o semplicemente intervenire alle serate quindicinali di pratica, sottoscrivendo un abbonamento mensile.

Accesso riservato ai soci Eléusi.