

## Corso di Formazione

### Meditazione e consapevolezza (*mindfulness*): dalle idee alla pratica

#### Come partecipare:

**1. Iscrizione:**

Esclusivamente *on-line* sul sito di Units, con pagamento della tassa di iscrizione € 40.

L'indirizzo WEB per l'iscrizione e le date di inizio e fine iscrizione saranno indicate appena disponibili.

**2. Sede del Corso:**

Baita Torino, Passo Pura, Ampezzo:

<http://www.ampezzo.org/immagini/baita%20torino1.JPG/view>

presso il Rifugio Tita Piaz: <http://www.rifugiotitapiaz.com/>

**3. Come arrivarci:**

In auto: Da Tolmezzo superare Ampezzo, procedere per circa 3 Km verso Forni di Sotto, e girare a destra con indicazioni molto visibili.

Con mezzi pubblici: contattare per informazioni ed accordi Tullio Giraldi (348 4113511)

**4. Camere:** 2 da 6 letti, ed una da 10 letti (a castello). I letti sono muniti di lenzuola e coperte. Sono disponibili quattro toilettes, due delle quali con doccia

**5. Pasti:** pasti (vegetariani) saranno serviti presso il Rifugio Tita Piaz la sera di venerdì, sabato pranzo e cena, e domenica a pranzo.

**6. Attrezzatura raccomandata:** Sacco a pelo, tappetino per rilassamento e meditazione, cuscino da meditazione, abiti caldi e comodi.

**Costi**, da liquidare direttamente al Gestore del Rifugio Tita Piaz, riguardanti 2 pernottamenti (con lenzuola e coperta), 4 pasti e due prime colazioni: € 90