

vi invitano a un percorso di dieci incontri dedicato alla crescita interiore

The iNNeR path

Dove la saggezza antica incontra la scienza moderna.

Un percorso di dieci pranzi tematici
per esplorare la nostra vita interiore,
con strumenti e prospettive da portare
nel lavoro e nella vita.

Ogni incontro unirà antica saggezza, ricerca contemporanea, conversazione e una breve pratica esperienziale. Non è richiesta alcuna esperienza precedente. Solo curiosità, e grandi sorrisi.

IL PERCORSO

1	The iNNeR pause	Attenzione, presenza e l'arte di fermarsi.	22 ottobre 2026
2	The iNNeR mind	Comprendere la mente che vaga, il rumore mentale e gli automatismi.	19 novembre 2026
3	The iNNeR meditation	Allenare la mente e scoprire cosa ci raccontano le tradizioni e la scienza.	17 dicembre 2026
4	The iNNeR compass	Conoscere se stessi: identità, valori e scopo.	TBC 2027
5	The iNNeR weather	Comprendere le emozioni e creare spazio tra reazione e risposta.	TBC 2027
6	The iNNeR armour	Autocritica, perfezionismo, convinzioni limitanti e condizionamenti.	TBC 2027
7	The iNNeR ground	Corpo, respiro, interocezione, radicamento e sistema nervoso.	TBC 2027
8	The iNNeR warmth	Compassione, benevolenza, empatia e umanità condivisa.	TBC 2027
9	The iNNeR quiet	Quiete, accettazione, impermanenza e lasciare andare.	TBC 2027
10	The iNNeR bridge	Portare consapevolezza e saggezza nel lavoro, nelle relazioni e nelle scelte.	TBC 2027

Il primo incontro di The iNNer path

The iNNer pause

Attenzione, presenza e l'arte di fermarsi.

Il respiro come porta d'accesso al momento presente
e una prima esperienza di meditazione.



Con Barbara Zerbini

Insegnante di Prana Vashya Yoga, Pranayama, Alchemical Breathing e meditazione. Barbara pratica la meditazione dal 1998 e ha approfondito il suo percorso attraverso ritiri, formazioni e anni di studio tra Italia e India. Per lei l'insegnamento è una vocazione: condividere strumenti sperimentati in prima persona per una vita più vitale, felice e completa.



Giovedì
22 ottobre 2026



13.00 – 14.30



Piazza Duomo 20
Milano – 4° piano



€35
a persona

Pranzo condiviso • Conversazione guidata • Riflessione • Pratica di meditazione

Come partecipare

1

Effettuare il pagamento di €35 tramite bonifico.

Beneficiario: Feminin Pluriel

IBAN: IT44A0200803443000105692447

Causale: Nome e cognome + iNNer Path + 22 ottobre

2

Ricevere conferma.

L'iscrizione sarà confermata al ricevimento del pagamento.

Lo stesso procedimento di iscrizione e pagamento è valido anche per gli incontri del 19 novembre e del 17 dicembre.