

SITI E APPLICAZIONI PER MEDITAZIONI:

- https://www.mindfulnesscompassion.it/risorse/?utm_source=chatgpt.com
- <https://www.nicolettacinotti.net/come-iniziare-con-la-mindfulness/> vari percorsi mindfulness con la collega
- <https://meditation.downdogapp.com/> applicazione a pagamento ma nella quale si può impostare da pochi minuti fino ad 1 ora, incentrati su vari temi, respirazione, meditazione camminata, pratiche per dormire etc.
- <https://insighttimer.com/> altra applicazione con varie pratiche in varie lingue e corsi in diretta
- <https://www.piandeiciliegi.it/> luogo dove organizzano ritiri di meditazione, sul sito trovate letture e pratiche gratis
- <https://www.saddha.it/meditazioni-guidate-monaci/> audio di meditazioni gratis
- <https://www.youtube.com/watch?v=JakhbQ57ZrI&list=PLcDhyIECBMuPgHb9Yq2SgfoBluMrOmpgL> video di Lama Michel su vari temi della mindfulness