

e Moreno Sartori Organizzano un

CORSO DI MEDITAZIONE



**TI PIACEREBBE RIDURRE L'IPERTENSIONE,
L'ANSIA E GESTIRE LA RABBIA?**

Vieni in Auser e partecipa ai 10 incontri in cui

**IMPARERAI A MEDITARE, AD AVERE PIÙ CALMA
E A GESTIRE MEGLIO GLI STATI D'ANIMO CHE NON
TI PIACCONO OLTRE CHE METTERE IL TUO CERVELLO
IN CONDIZIONE DI AUTORIGENERARSI**



Tutti i **giovedì** dalle 9 alle 10:30 corso di meditazione
dalle 11:00 alle 12:00 Meditazione Guidata
a partire dal **8 Ottobre 2026** presso la sede **AUSER** di
via Repubblica 15 Novate Milanese (per i soci AUSER)



Numero massimo di partecipanti **12 persone**,
minimo **6 persone**



Contributo di partecipazione **€ 100 (per 10 Lezioni)**
€ 70 (per 10 sedute di meditazione guidata)



INFORMAZIONI E ISCRIZIONI presso la sede AUSER
dal lunedì al venerdì dalle ore 09:00 alle ore 12
o telefonare negli stessi orari al n°. **328 875 8100**
A partire dal 1° Settembre 2026

