



Organizza un laboratorio di MOMENTI DI CONSAPEVOLEZZA

Uno spazio di quiete da dedicare a se stessi. Semplici meditazioni guidate che possono aiutare a entrare in contatto con se stessi e la propria interiorità. Ogni meditazione viene preceduta da una presentazione su:

- La magia del respiro
- Guida al rilassamento
- Meditazione dei processi
- Il sorriso interiore (antica pratica Taoista)
- Meditiamo con TICH NHATH HAN
- Viaggio nell'arcobaleno
- L'angelo alla fontana
- Meditazione di guarigione con i delfini
- Meditazione delle sfere colorate
- Viaggio nel cuore

**Tutti i Martedì dalle ore 14:30 alle 15:30 presso
Palestra di via Cascina del Sole 7 – Novate Milanese
dal 7 Ottobre (per i soci AUSER)**

Contributo di partecipazione € 50

Numero massimo di partecipanti 10 persone, minimo 6 persone

**Informazioni e iscrizioni presso la sede AUSER
dal lunedì al venerdì dalle ore 09:30 alle ore 12
o telefonare negli stessi orari al n°. 328 875 8100**

Immagine realizzata dal laboratorio di pittura AUSER