MEDITAZIONE DI BASE

Corso teorico pratico

Dieci serate che vogliono essere uno spazio aperto da dedicarsi, atto ad iniziare il cammino per trovare e rendere stabile il proprio centro, per unire corpo e anima, e ritrovarsi più liberi e leggeri. Le tecniche utilizzate in queste lezioni hanno il fine di sviluppare la conoscenza di sé, il radicamento, la lucidità mentale, l'energia fisica e la volontà.

Ilaria De Marchi: Terapeuta olistica, con svariati percorsi nelle varie discipline olistiche e naturali.

Dal 20/2/2017, lunedì, ore 20.30 - 22.00

presso la sede del Circolo, **in Via Brescia 3, Rizzi (*Riçs*) - Udine**

"La meditazione non è un mezzo per raggiungere un fine. È sia il mezzo sia il fine." (J. Krishnamurti)

Un momento settimanale per rilassarsi e dedicare un po' di tempo a sé stessi, imparando tecniche e modi per superare le tensioni quotidiane e stare meglio con il proprio corpo e noi stessi.

Info: Ilaria De Marchi: 340 477 0506 ilaria.demarchi@outlook.it - Circolo Culturale e Ricreativo Nuovi Orizzonti: 342 160 3107, 0432 542 802 (lun, mer, ven, ore 18.30 - 20.00), circolonuoviorizzonti@gmail.com