



In 12 lezioni tratteremo i seguenti argomenti:

- Rilassare il corpo e conoscere il respiro
- Osservare e comprendere il pensiero
- Imparare a concentrarsi sviluppando la mente
- Fondamenti della meditazione
- La meditazione e il colore
- La meditazione e il suono
- La meditazione e la forma
- La meditazione e l'anima, conoscere la parte migliore di sé

Presentazione corso mercoledì 7 ottobre 2020 dalle ore 20.30 alle ore 21.30

Il corso si terrà il mercoledì sera dalle 20.30 alle 21.30
e sarà possibile iscriversi sino al terzo incontro.

La partecipazione comporta l'accettazione del protocollo anti-Covid previsto dalla
Biblioteca

COSTO: euro 15 ad incontro più tessera annuale associativa euro 20

Il corso sarà tenuto da

Angela 348.3500677 angela-mora@tiscali.it

(insegnante riconosciuta dall'Associazione ATMAN)



Comune di Nembro