Meditambiente

"Ogni giorno, se vuoi trovare l'equilibrio, devi bilanciare l'esterno e l'interno" Osho

Cinque incontri di meditazione

L'attività è rivolta a chiunque voglia provare a meditare.

Obiettivi della proposta:

- sperimentare la meditazione col solo fine di aumentare il proprio benessere fisico, mentale e spirituale;
- ampliare la consapevolezza di sé e del proprio sentire;
- sperimentare un'esperienza di aggregazione sul territorio.

Informazioni sull'attività

- Verranno proposte meditazioni per rilassarsi e affrontare l'ultima parte del giorno.
- Avranno la durata di 1h e saranno divise in fasi.
- Saranno attive: non si starà fermi, ma ci si muoverà con una musica specifica.

Quando

giovedì 27 aprile – giovedì 4/11/18/25 maggio 2023

dalle 18,00 alle 19,00/19,30.

Dove?

Presso **CEA** Legambiente a Cinisello Balsamo, **via Giolitti 33**

Abbigliamento

Comodo: calzettoni, materassino, copertina e cuscino se abituati ad usarlo.
Importante: essere puntuali perché a meditazione iniziata non si entra.

Referente
Patrizia Coppa
Mail: **set58axyzz@gmail.com**