

# MEDITAZIONE , LA VIA DEL CUORE ®

TECNICHE DI RILASSAMENTO E RESPIRO CONSAPEVOLE

## SERATA DI PRESENTAZIONE

GIOVEDI' 28 SETTEMBRE dalle ore 21,00 alle 22.15

Sala polivalente - Museo dell'Emigrante Roasio S. Eusebio Via V. Veneto 75

**Con Suravi Cristina Micheletti**



Questa serata si svolge in tre fasi . La prima è un'occasione per porre domande e ricevere risposte che aiutano a portare chiarezza e sciogliere perplessità e dubbi. Nella seconda fase sperimentiamo insieme trenta minuti di meditazione e rilassamento. Nella terza fase spazio di condivisione e saluti. Vi aspetto con gioia. *Suravi*



Venire con abiti comodi, una panca o cuscino da meditazione,una coperta,un tappeto da yoga.

Non indossare profumi

Serata ad entrata libera - Per informazioni **3343575978**