

Meditazione



4 INCONTRI PER APPRENDERE LA TECNICA DI BASE DELLA PRATICA MEDITATIVA.

19-26 Settembre, 3 e 10 ottobre
dalle 20:00 alle 21.00

- IL RESPIRO E LA POSTURA
- LE DISTRAZIONI
- I SUONI E I RUMORI
- COME IMPOSTARE LA PRATICA QUOTIDIANA

DOVE: "Lo Spazio" di Via Montello 14B, Bovisio Masciago
MB

CONDUCE: Elena Fossati, Dott.a in Tecnica della
Riabilitazione Psichiatrica, Istruttore di protocolli basati sulla
Mindfulness e sulle pratiche contemplative, Master in
"Sistemi Sanitari Medicine Tradizionali e non Convenzionali"
Unimib, Master in Neuroscienze, Mindfulness e pratiche
Contemplative Unipi, DanzaMovimentoTerapeuta, Docente a
Contratto Università Milano Bicocca

COSTO E ISCRIZIONE: 60,00€ info@lospazio.org Tel.
3288339173

Per approfondimento: [https://elenafossati.wordpress.com/
2022/05/09/lettura-che-cose-la-meditazione-rob-nairn/](https://elenafossati.wordpress.com/2022/05/09/lettura-che-cose-la-meditazione-rob-nairn/)