

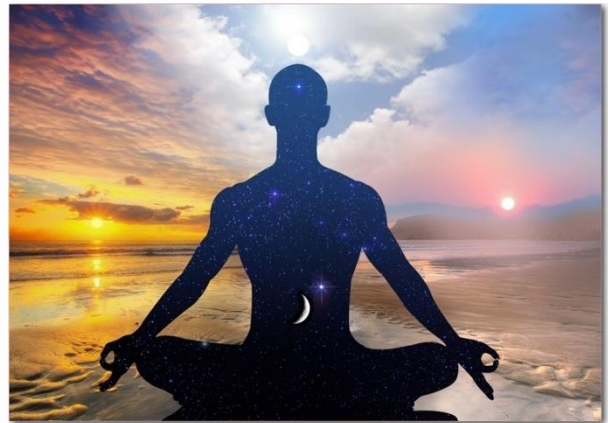
Martedì 19 Febbraio ore 20.45

Presentazione del CORSO DI MEDITAZIONE ENERGETICA base

A cura di **Patrizia Galimberti** insegnante di tecniche di meditazione per il riequilibrio energetico-spirituale.

La meditazione si può definire come uno stato di puro essere, di chiara consapevolezza, di attenzione, di osservazione.

L'accento non viene posto tanto sul cosa si fa, ma sul come. Essa rappresenta il ritorno a uno stato originario naturale, in cui mente e corpo non sono in un rapporto di dualità, ma di unità.



I benefici della meditazione sono sempre più evidenti e sempre più spesso viene consigliata per disturbi associati allo stress, ansia, depressione, emotività, insonnia ed è fondamentale per la crescita personale.

Gli incontri sono monotematici e prevedono una prima parte teorica per fornire le informazioni necessarie per utilizzare al meglio le tecniche, a cui seguirà la sperimentazione delle stesse per verificarne le modalità e l'efficacia



Il corso è composto da 12 incontri della durata di un'ora con cadenza settimanale, in piccolo gruppo (max10 partecipanti).

Necessario un abbigliamento comodo.

Quota di partecipazione: 150 € - 12 incontri.

Per prenotazioni o ulteriori informazioni: 351.8144498.

La presentazione ed il corso si terranno presso COM Centro Osteopatia e Movimento a Merate (LC) in via Spluga 11 A.