



TECNICHE DI CONCENTRAZIONE E MEDITAZIONE

La Meditazione è una pratica che si utilizza per raggiungere una maggiore padronanza dell'attività mentale.

Verranno insegnate le tecniche principali di concentrazione e meditazione ed alcune pratiche di Pranayama.

NEI SEGUENTI MERCOLEDI' :

15/29 Settembre – 13/27 Ottobre – 10/24 Novembre
dalle ore 20 alle ore 20,30

QUOTA : euro 35,00

Per partecipare è necessario essere iscritti all' Agoal ed al gruppo Ambientalista.

.Per informazioni telef. allo 02 9407723 o 3491540918

Il capogruppo
Elena Carbone