



IMPARIAMO A MEDITARE

Tecniche di meditazione e rilassamento

La scienza ha dimostrato i numerosi ed evidenti benefici della meditazione su sonno, concentrazione, umore e salute fisica e mentale in generale.

Pro Loco Buccinasco vi propone un percorso in otto incontri settimanali, tra settembre e novembre, per avvicinarsi a questa portentosa disciplina.

Gli incontri si terranno presso lo **SPAZIO VIVO** (via Marzabotto/via Greppi, Buccinasco) dalle 14:15 alle 16 nelle seguenti date: 18 e 25 ottobre, 8, 15, 22 e 29 novembre, 13 e 20 dicembre.

Il costo dell'intero percorso è di 160 € per gli iscritti a ProLoco/UNPLI(*)

Consigliato abbigliamento comodo e tappetino

Iscrizioni entro il 1° ottobre scrivendo a:
prolocobuccinasco@gmail.com
Ulteriori informazioni sul nostro sito
www.prolocobuccinasco.it



(*) Tessera annuale socio Pro Loco/UNPLI € 15,00



Per informazioni:

Pro Loco Buccinasco – Via Marzabotto, 3 (oppure ingresso dal parco in via M. Greppi) – BUCCINASCO

cell. 334 308 2209 - 389 9950300 – www.prolocobuccinasco.it