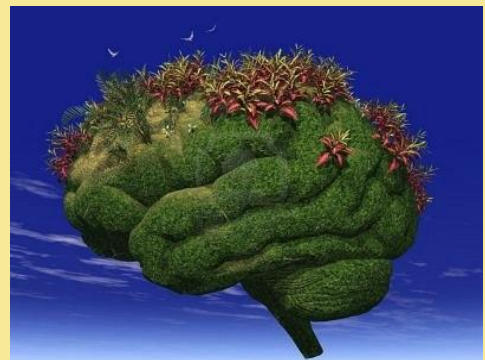


Corso di Meditazione:

“Giardinieri della MENTE”

Con la consapevolezza e la meditazione innaffiamo i semi buoni e cambiamo gli schemi mentali, per imparare ad essere liberi.



Ciclo di 7 incontri nei quali verranno trattati gli argomenti:

- ❖ *Funzionamento della Mente: formazioni mentali, abitudini, carattere*
- ❖ *Innaffiare buoni semi, usare il libero arbitrio, gestire situazioni difficili*
- ❖ *Stress psicofisico e meditazione: consapevolezza nel quotidiano*
- ❖ *Impermanenza, Inter-essere*

Date: 14 e 28 Febbraio, 14 e 28 Marzo, 11 Aprile, 2 e 23 Maggio 2013 ore 21.00.

Il corso è aperto a tutti coloro che desiderano migliorare la qualità della propria vita quotidiana con la Meditazione, sia principianti che già praticanti.

E' richiesta l'iscrizione anticipata, con un contributo di partecipazione.

L'attività è rivolta ai soci tesserati per l'anno 2012/2013.

**Informazioni ed iscrizioni: Amabile Mara Casagrande 3389915132
Mauro Del Ministro 3495376514**