

## LA MEDITAZIONE: LA VIA DELLA GUARIGIONE, DELLA GIOIA, DEL BENESSERE E DELLA PROSPERITA'

Meditare significa prima di tutto imparare a vivere ogni situazione quotidiana con un corpo e una mente perfettamente calmi e rilassati, e così poter godere della magia e della meraviglia che si cela dietro a ogni istante della nostra vita.

Una mente quieta e un corpo rilassato sono la condizione indispensabile per liberarci da ogni stato di malessere, come ansia, rabbia, paura, depressione, insonnia, ecc. rendendoci sempre più sicuri e padroni di noi stessi e consentendoci di riuscire al meglio in ogni attività che svolgiamo. In modo naturale miglioreranno progressivamente le nostre capacità mentali come memoria, concentrazione e intuizione. La meditazione ci svelerà la naturale via dell'armonia, dell'equilibrio e della guarigione; diventeremo finalmente guaritori di noi stessi e degli altri.



### QUANDO

---

GIORNI E ORARI: martedì 19-20,30 su prenotazione  
PERIODO: annuale  
INIZIO: MARTEDÌ 1 OTTOBRE 2019



### COSTI

---

10€ ad incontro



### GESTORE

---

Alberto CHIARA



### CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

---

Per prenotazioni: [albertochiaral964@gmail.com](mailto:albertochiaral964@gmail.com)