

Il suono del silenzio e la musica dell'anima



Gli incontri propongono di accrescere la consapevolezza di sé grazie all'utilizzo di alcuni semplici strumenti come il silenzio, l'ascolto, il respiro, la voce e le campane tibetane.



Esercizi di centratura e respiro
Meditazione guidata
Ascolto di suoni armonici
Mantra.....

Dal 14 febbraio al 20 marzo 2020

Il venerdì dalle 21.00 alle 22.30

Informazioni e iscrizioni allo Spazio Incontro

Via Colombes 69 Legnano, Tel. 0331541516

spazioincontrocanazza@etainsieme.org

Lun. 17.30-20.30 Mar/Giov 16.00-19.00 Merc/Ven 18.00-20.00 Sab 10.00-12.00