



Meditazione

ZEN

La pratica della meditazione permette di trovare il proprio centro e di imparare a collegarsi con esso, così da essere in grado di stabilirvisi in ogni momento, in qualsiasi situazione, qualsiasi cosa succeda e a qualsiasi ritmo succeda. E' quindi anche un efficace sistema antistress.

La meditazione sarà preceduta da un video di presentazione e seguirà una breve condivisione.

Sabato 26 marzo alle ore 20,00

presso l'associazione AMA di Trento in Via Torre d'Augusto n. 2

Vestire abbigliamento comodo e portare uno stuoino, un cuscino da meditazione, oppure una coperta o un cuscino abbastanza alto (10 cm) per sedersi sul pavimento.

Entrata riservata ai soci delle banche del tempo o di AMA, o a chi si vuole iscrivere.

Per informazioni contatta Margherita: mlaudadio@alice.it 0461/826095 333/6822015

Nello sfondo - **Un fiore si apre: la primavera in tutto il mondo**
Calligrafia di Yamada Mumon Roshi