

1° ciclo:

13 e 27 ottobre,
10 e 24 novembre,
15 dicembre

2° ciclo:

9 e 23 febbraio,
9 e 23 marzo,
6 aprile

IMPARO A VEDERE

*5 incontri di meditazione zen
e disegno dal vero*

l'obiettivo è di coltivare un modo di osservare la realtà libero dagli schemi abituali. imparare a sospendere il "me" che giudica, valuta, misura per lasciare che l'atto creativo possa prodursi con la freschezza dell'istante, nella meditazione come nel disegno.

Sabato 10.30-12.30

Per tutte attività
è prevista una pratica,
per cui è necessario
un abbigliamento comodo.

**! è richiesta
la prenotazione**
Tel 02 40.07.499
340.33.57.114

zenhiganmilano@gmail.com