

SETTIMANA OPEN 2018

DELL'ASSOCIAZIONE ZEN HIGAN-L'ALTRA RIVA

Da lunedì 17 a sabato 22 settembre

YOGA

lunedì 17 settembre

ore 20.30/22.00

Lezione a tema:

un tempo per so-stare:
movimento e immobilità
nel raja yoga.

mercoledì 19 settembre

ore 19.00/20.30

Lezione a tema:

il ritmo giusto, un antidoto
allo stress.

venerdì 21 settembre

ore 19.30/21.30

Workshop: yoga, conoscenza
di sé, con l'aiuto dei materiali
artistici.

ZEN

martedì 18 settembre

ore 19.30/20.15

Introduzione:

che cos'è lo zen?

giovedì 20 settembre

ore 20.00/21.30

La pratica della postura seduta:
ostacoli, esercizi preparatori,
soluzioni possibili.

ZEN e CREATIVITÀ

sabato 22 settembre

ore 10.30/12.30

Workshop: esperienze
di meditazione e disegno.

Per tutte attività è prevista una pratica,
per cui è necessario un abbigliamento comodo
e per lo yoga un telo.

La partecipazione è gratuita,
ma è necessario prenotare.
Tel 02 40.07.499 – 340.33.57.114
zenhiganmilano@gmail.com