

Dojo Zen Higan - l' Altra Riva

SABATO 17 DICEMBRE

h10.30 -12.30



MEDITAZIONE IN POSTURA SEDUTA

preparare corpo e mente

Rivolto sia a chi vuole accostarsi alla meditazione,
sia a chi desidera approfondire.

- Esercizi per sciogliere le articolazioni
- Ricerca della verticalità: uso dell'attenzione
- Respirazione
- Mudra

Contributo per l'associazione: € 30

Dojo Zen Higan - L'Altra Riva
Via G.Padulli, 2 - Milano
(M1 Bande Nere - Bus 67 - 98 - 63 - 64)

Info e iscrizioni:

02 40 07 49 99 - 340 33 57 114

zenhiganmilano@gmail.com