

CORSO MEDITAZIONE ATTIVA EIN MOVIMENTO COLORE E SUONO



Chi pratica la meditazione impara a governare sempre meglio la propria frequenza elevando sempre più il proprio potenziale: fisico, sensoriale e spirituale per una salute sempre più forte.



ASSOCIAZIONE INSIEME
VIA VALCUVIA, 21
21033 CITTIGLIO (VA)



39+3384893997



insieme-associazione@libero.it



www.insiemeassociazione.biz

DATE CORSI:

Da Settembre 2018 a Giugno 2019

Lunedì dalle ore 16,30 alle ore 18,00

Giovedì dalle ore 20,00 alle ore 21,30

Costo Mensile (4 Lezioni) €. 30,00

Costo tessera associativa €. 5,00 validità un anno

La prima lezione di prova è gratuita

L'inizio dei corsi è subordinato ad un numero massimo di partecipanti; pertanto è gradita la prenotazione.

I corsi sono sempre aperti e si può iniziare in qualunque momento dell'anno.

Per informazioni e prenotazioni: 338 – 48 93 997

**Il corso si svolgerà nella sede dell'associazione INSIEME
Via Valcuvia, 21 – 21033 Cittiglio (Va)**

IL PROGRAMMA:

- Meditazione in movimento “I 17 Movimenti” appresa dal Maestro Shin Dae Woung presso la sua scuola di Tai Chi e Kung Fu;
- Esercizi adatti alla corretta circolazione energetica;
- Meditazione guidata basata sui sette colori dell’arcobaleno;
- Meditazione con utilizzo di campane tubolari con emissione di vibrazioni universali e personali;
- Meditazione di gruppo con frequenze sonore con impiego di campane tubolari, campane tibetane e vibrafoni;
- Meditazione con campanelli che predispone i componenti del gruppo a manifestare la propria opinione con coerenza senza subire condizionamenti esterni.

COSA PORTARE:

tappetino - calzini – sono consigliati abiti comodi



ass^ociazi^one
© **insieme**