

"La fragranza della meditazione.

La via del cuore"

un invito al silenzio... un'apertura all'ascolto...

Semplici tecniche di rilassamento, visualizzazioni, movimento, respiro e meditazione, meditazioni attive.



Tutti i lunedì dal 4 aprile 2016 alle ore 21:10 con Suravi

allo SPAZIO RUNA



Strada Regione Casale 14, 13900 Biella

La **meditazione** aiuta a guardare e osservare dentro di noi, facilita il lasciare andare condizionamenti e identificazioni in cui siamo immersi;

meditare è ricaricare il nostro spirito di energia, è disintossicare il corpo e la mente dall'eccesso di stimoli; ci permette di ritrovare forza e vitalità e ci sostiene ad affrontare i tanti piccoli ostacoli che si presentano nella vita quotidiana.

*"La meditazione non è altro che un ritorno a casa, un semplice riposo interiore....
"...è un'avventura, la più grande avventura che la mente umana possa intraprendere."*

Osho



Per info: Suravi 334 35 75 978

Suravi Cristina Micheletti www.wherecolorsfly.com

fb Il sentiero di Suravi Cristina Micheletti