



Biblioteca Comunale
di GIGNOD

**ADB di Gignod
in collaborazione con
la biblioteca di Gignod
propone**



MEDITAZIONE...

E DINTORNI

**Un viaggio alla scoperta di
una terra sconosciuta: la Tua.**

Durante il corso sperimentaremo varie tecniche di meditazione, da quella statica a quella dinamica. Impareremo il rilassamento, lo sviluppo dell'attenzione, dell'ascolto di sé. Faremo anche delle esperienze che ci porteranno a conoscere quella Terra che siamo, assaporandone i vari aspetti e manifestazioni. Scopriremo come curarla, coccolarla e amarla.

Il corso si svilupperà in 6 incontri dalle 20.00 alle 21.30, nei giovedì 2 e 16/02 - 2, 16 e 29/03 - 13/04. Gli incontri si terranno in fraz. Variney n. 38, del comune di Gignod, presso la sala polivalente (ex latteria) di Variney, vicino alle scuole elementari.

**Il costo è di 60 € più la quota associativa annua di 5€.
Si possono accogliere fino a 12 iscritti.**

Per informazioni o iscrizioni, contattare Alessia al 346 3046049.

Portare un tappetino da yoga, un cuscino, una copertina e un quaderno. Si raccomandano anche vestiti comodi (tuta da ginnastica).