

SEMINARIO DI MEDITAZIONE NELLA NATURA

A CURA DI DANIELA CROCI

6 LUGLIO 2019 - AZ. AGRIGOLA LA ROGGIA, VELESO (COMO)



Sabato 6 luglio 2019

9:30

Accoglienza, presentazioni e tisana di benvenuto

10:00 - 11:15

Meditazione nel bosco:

Consapevolezza del corpo

Apertura dei sensi

Scoperta del resto del mondo

Armonia e distacco

11:15

Verbalizzazione e introduzione al significato dei colori

12:30

Pranzo a colori presso l'azienda agricola La Roggia (è disponibile un'opzione vegetariana)

14:30 - 17:00

Meditazione camminata e Abbraccio agli alberi

17:00 - 17:30

Merenda

17:30

Chiusura del seminario e saluti



INFO E PRENOTAZIONI

seminario@meditazionezen.it - +39 388 304 5154