

Respiro Consapevole e Meditazione

Come
trasformare
lo stress
in *energia*



Vuoi imparare a prenderti cura di te stesso?
Vuoi scoprire la quiete della mente e del corpo?
Vuoi occuparti attivamente della tua salute?

**INCONTRI DI
RESPIRO CONSAPEVOLE E MEDITAZIONE**
8 martedì: dal 5 marzo al 23 aprile 2013 orario: 20.30 - 22.00
Via Cerchio, 21 - Ravenna

Il respiro consapevole permette l'unione fra mente e corpo, attraverso la piena coscienza del momento presente. Ci aiuta a centrare l'attenzione verso noi stessi. Pratiche di meditazione e di visualizzazione ci aiuteranno a rilassare il nostro corpo, donando energia alla nostra mente.

QUANDO. 8 martedì: dal 5 marzo al 23 aprile 2013 , orario: 20.30-22.00

DOVE. Via Cerchio, 21 - Ravenna. Presso il Centro del Cerchio

COSTO. 100 euro. Chi volesse partecipare solamente ad alcuni incontri, il costo è di 15 euro ad incontro

IL NUMERO DEI POSTI E' LIMITATO. E' NECESSARIA LA PRENOTAZIONE.

PER INFO E PRENOTAZIONI. Dott.ssa Francesca Ponci, *psicologa*
cell. 333 3996099 e-mail: f.ponci@yahoo.it
www.studioponci.com