

# 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 lunedì: dal 15 ottobre al 3 dicembre 2012 orario: 20.30 - 22.00  
Viale Randi 118/A - 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 riprendere consapevolezza del nostro corpo, donandogli energia.

**QUANDO. 8 lunedì: dal 15 ottobre al 3 dicembre 2012 , orario: 20.30-22.00**

**DOVE. Viale Randi 118/A - Ravenna**

**COSTO. 100 euro. Chi volesse partecipare solamente ad alcuni incontri, il costo e' di 20 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**