

LA MEDITAZIONE BUDDHISTA

con Gianfranco Bertagni

introduzione e pratica

29 GENNAIO 2020
Ore 20.30

POSTURALIA
Via Lelli, 24
Rastignano - Pianoro (BO)

INFO/ISCRIZIONI

051 74 35 05 centro@posturalia.it

LA MEDITAZIONE BUDDHISTA
Introduzione e pratica

con Gianfranco Bertagni

Dopo una breve introduzione alla filosofia di sfondo alla meditazione buddhista, si presenteranno e praticheranno i principali cosiddetti esercizi che fanno parte di questa via realizzativa: la consapevolezza del respiro, la consapevolezza del corpo, la consapevolezza della mente, la consapevolezza della camminata.

Mercoledì 29 Gennaio 2020
Ore 20.30

POSTURALIA
Via Lelli, 24
Rastignano - Pianoro (BO)

Info/iscrizioni
051 74 35 05
centro@posturalia.it