



PRIMO PIANO
Onda Fitness



Iniziamo a meditare

La pratica regolare della meditazione, apporta numerosi benefici tanto sul piano fisico quanto su quello mentale e psichico.

Oltre a portare ad uno stato di calma stabile e sviluppare la lucidità, la centratura e l'intuizione, infatti, numerosi studi hanno dimostrato che la meditazione influisce positivamente sul funzionamento di tutto l'organismo migliorando lo stato di salute e benessere.

L'incontro rappresenta un'occasione per chi si avvicina alla meditazione e vuole apprendere alcune semplici tecniche da poter praticare autonomamente.

Sabato 27 aprile 2013
ore 10.00

PrimoPiano Onda Fitness
c/o Centro Sevizi Onda - Capriate

Ingresso 10,00 €
Include l'accesso al Centro Benessere