



MEDITAZIONE

Una via di consapevolezza per la crescita interiore

OGNI GIOVEDI' ALLE ORE 20,30

Uno strumento efficace per accrescere il nostro benessere psicofisico è la meditazione praticata con regolarità, solo così essa avrà un effetto riequilibrante sul corpo e sulla mente.

Come confermano le più recenti scoperte scientifiche, essa porta allo sviluppo graduale della pace interiore e aiuta a neutralizzare gli effetti dello stress.

Grazie alla pratica costante della meditazione possiamo prendere contatto con la parte più profonda di noi stessi, imparare a comprendere la mente lasciando fluire le nostre energie vitali per ritrovare più tranquillità e pace.

La pratica della meditazione ci permette di ritrovare il senso profondo della nostra esistenza.

Spesso nella quotidianità non è facile trovare uno spazio e un tempo per meditare, regaliamoci quindi un momento, un'occasione per “fermarci” e riflettere sulla nostra vita, sarà un'esperienza di grande beneficio meditare in gruppo, sia per chi si è avvicinato da poco alla meditazione, sia per chi è sul sentiero da più tempo.

Ogni Giovedì alle 20,30, nei locali di via Mercadante a Quartu, ci ritroveremo per fare questa esperienza.

Info. 3494757271 dharmasugata@libero.it

