

## A marzo due incontri dedicati alla meditazione

Si svolgeranno nel mese di marzo due incontri gratuiti e aperti a tutti, dedicati alla meditazione.

Dopo gli incontri dedicati all'Efficacia Interpersonale, l'informagiovani del Comune di Senigallia ha pensato di arricchire il "Contenitore benessere", con la proposta di due incontri sulla meditazione che si terranno nella sala conferenze della Biblioteca Antonelliana.

Il "Contenitore benessere" intende promuovere l'agio delle giovani generazioni ma non solo, con azioni di supporto al benessere psicofisico, valorizzando e promuovendo la cultura della crescita personale.

In collaborazione con l'Associazione "La voce del cuore" l'attività sarà tenuta da Lorena Casagrande.

Gli incontri:

**14 marzo ore 16.00** "Meditazione con la campana tibetana" - un'antica pratica mentale, che viene utilizzata oggi per portare calma, rilassare e liberare la mente

**28 marzo ore 16.00** "I cinque Tibetani" - esercizi che fondono insieme alcune posizioni di Yoga ad altri propri dello stretching, sono considerati elisir di eterna giovinezza

Preferibilmente abbigliamento comodo e tappetino

Preferibile prenotazione sul sito [www.informagiovani-senigallia.it](http://www.informagiovani-senigallia.it)

Informazioni 800211212



**Comune di Senigallia**  
l'Informagiovani di Senigallia  
ti invita a partecipare



## 2 incontri gratuiti **Approccio alla meditazione**

presso Sala Conferenze Biblioteca Senigallia

in collaborazione con l'Associazione La  
Voce del cuore di Corinaldo



a cura di Lorena Casagrande

**14 marzo ore 16.00**

### **"Meditazione con la campana tibetana"**

un'antica pratica mentale, che viene utilizzata oggi per portare calma,  
rilassare e liberare la mente

**28 marzo ore 16.00**

### **"I Cinque Tibetani"**

esercizi che fondono insieme alcune posizioni di Yoga ad altri propri dello  
stretching, sono considerati elisir di eterna giovinezza

Preferibilmente abbigliamento  
comodo e tappetino

preferibile prenotazione su  
[www.informagiovani-senigallia.it](http://www.informagiovani-senigallia.it)  
per informazioni 800211212

