

Sul Sentiero della meditazione psicosintetica

Incontri di meditazione e formazione al benessere

conduce: Andrea Bonacchi

con Eleonora Fazzini e Silvia Messina



Gli incontri si svolgeranno il martedì con cadenza mensile e orario 18,15 – 20,00 nei giorni:

21 febbraio, 14 marzo, 11 aprile, 16 maggio, 20 giugno

E' possibile partecipare anche ad un singolo incontro. Non è richiesta la prenotazione in segreteria.

*presso il Centro di Psicosintesi di Firenze
in Via di San Domenico 16, Firenze*

Insieme affronteremo il tema della meditazione muovendoci tra psicologia, spiritualità, antiche sapienze e recenti acquisizioni scientifiche. Vedremo come la meditazione possa costituire un potente strumento per la salute, la cura di se stessi e la crescita personale. Sperimentiamo insieme i diversi tipi di meditazione e svariate tecniche che conducono alla conoscenza e rilassamento del proprio corpo, alla crescita personale e a una maggiore sintonia e benessere con gli altri.

Gli incontri sono aperti a tutti, anche a chi non ha mai sperimentato tecniche meditative. Si consiglia di indossare abiti comodi e di portare calzoncini per potersi togliere le scarpe, una coperta e un tappetino (e per chi lo possiede, un cuscino da meditazione).

Contributo per la partecipazione: 10 euro (che il Centro di Psicosintesi e il conduttore devolveranno interamente per sostenere le attività del **gruppo di ricerca del Centro)**

Per maggiori informazioni: cell.: 3487522690; e-mail: andreabonacchi2006@yahoo.it