

“DALLA TERRA AL CIELO”

La Via del cuore

condotto da

Bashir (Paolo Ansaloni) e Sandra Diadori

*“Porta con te la tua mente inquieta e il tuo corpo stanco..
affidati all'onda;
nella consapevolezza il reale si rivelerà e l'illusione scomparirà..
la chiave segreta per accedere al tuo spazio interiore”.*

DOMENICA 01 FEBBRAIO

dalle ore 15.30 alle 18.30

Programma

- Pranayama
- Asana - Kriya
- Kundalini Meditation
- Introduzione alla meditazione
- Tecniche Anti Stress
- Tecnica del Cuore
- Dal suono al silenzio



C/o **Associazione Posturalia** Via Lelli, 24 - Rastignano (Bo)

Per info : [051 743505](tel:051743505)

da lunedì al venerdì ore 10.00-12.00 / 17.00-20.00

sito: www.posturalia.it e-mail: centro@posturalia.it