

# Meditazione

26 novembre 2024



foresta DOJO

**MASSAGGI  
& TRATTAMENTI PER  
L'EVOLUZIONE PERSONALE**

*Spirito*

*razionale  
emozionale*

*anima*

*energetico  
fisico*



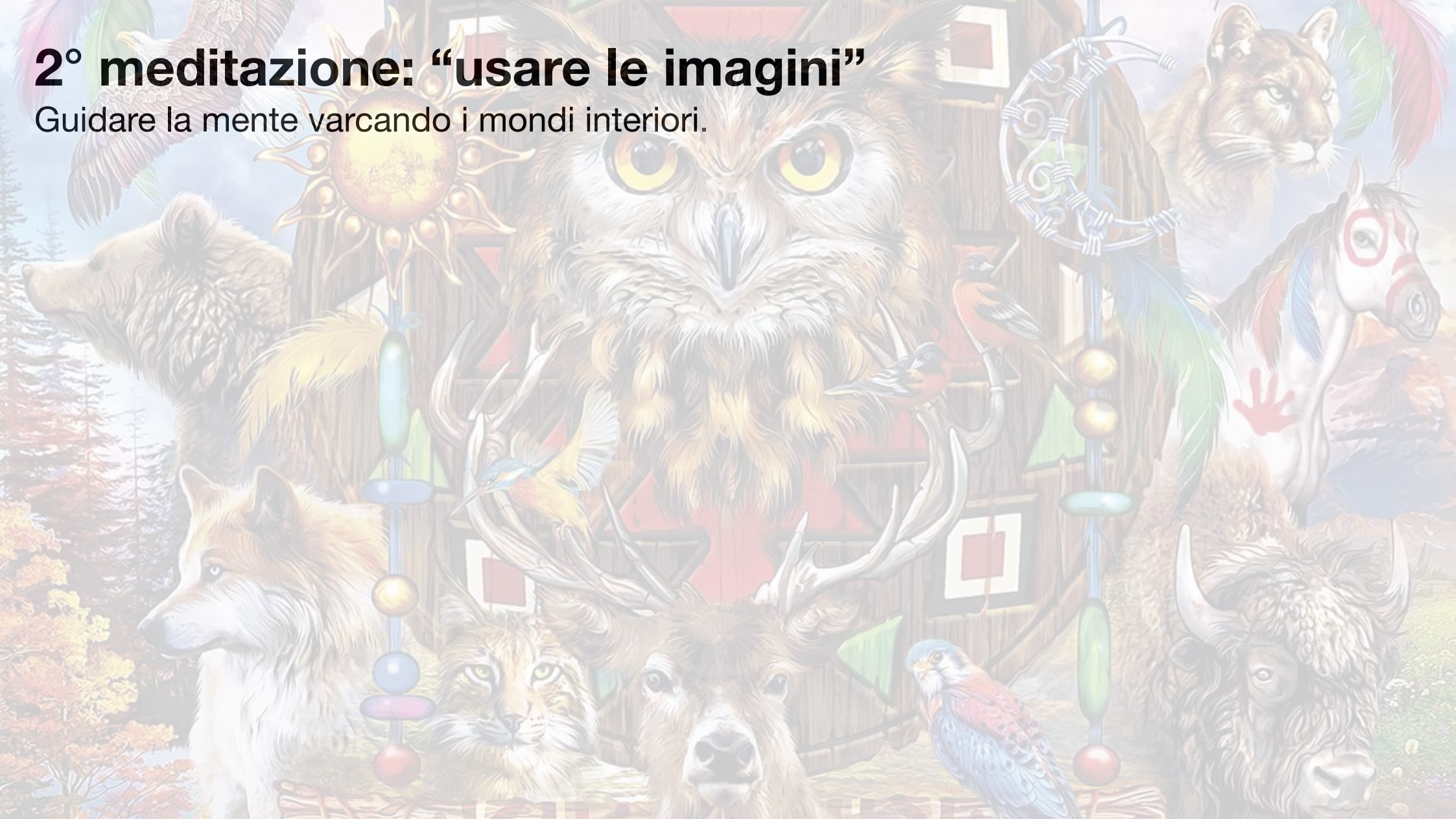


## **1° meditazione: “usare le mudra”**

Gesti simbolici che in varie religioni viene usato per ottenere benefici sul piano fisico, energetico e/o spirituale.

## 2° meditazione: “usare le immagini”

Guidare la mente varcando i mondi interiori.







### **3° meditazione: “al ritmo del tamburo”**

Una guida fatta dal rimbombo del tamburo sciamanico.

Per-corsi | Attività ricreative

PER ADULTI

# MASSAGGI & TRATTAMENTI PER L'EVOLUZIONE PERSONALE

Incontri per capire e sperimentare alcune discipline olistiche.  
Si consiglia un abbigliamento comodo.

Insegnante: **Roberto Ròn Capello**

Dalle 20:15 alle 21:45

Da martedì 5 novembre 2024 – 4 incontri

**05** NOV "Discipline Olistiche"

**12** NOV "Massaggi e non solo"

**19** NOV "Energia della Vita"

**26** NOV "Meditazione"

Partecipazione gratuita | Minimo 2 partecipanti

Per info e iscrizioni: [rrcapello@gmail.com](mailto:rrcapello@gmail.com) | Cell: 348 30 44 844 (Whatsapp e Telegram)

Iscrizioni entro martedì 29 ottobre 2024



Sala corsi  
di Palazzo Minerva  
Piazza Aldo Moro 1



**foresta DOJO**