



INCONTRO GRATUITO

INTRODUZIONE ALLA MEDITAZIONE

Giovedì 18 marzo alle 20.00
(l'incontro durerà circa un'ora)



Cos'è la meditazione e suoi benefici
Lo stile di vita yogico: i 5 punti
La concentrazione
Meditazione silenziosa guidata

Prenotazione necessaria
mail - info@yogaincentro.it Tel - 328 9660501

Da giovedì 25 marzo, tutti i giovedì dalle 20.00 alle 20.40:
MEDITAZIONE DI GRUPPO

Gli incontri saranno preceduti da brevi introduzioni o letture.

Gratuito per chi frequenta regolarmente i corsi di yoga, €5 per gli altri. **Iscrizione necessaria**

Sivananda Yoga Firenze
Via de' Marsili 1 (Piazza Pitti)
www.yogaincentro.it