



# INTRODUZIONE ALLA MEDITAZIONE

**sabato 21 novembre 2009**  
**con Cristina Magnani**

Con la meditazione possiamo prendere contatto con la parte più profonda di noi alla ricerca del senso della nostra esistenza.

E'uno strumento efficace e diretto per trasformare la nostra vita e creare benessere per noi stessi e per gli altri.

La pratica regolare della meditazione ha inoltre un profondo effetto riequilibrante sul corpo e sulla mente come confermano le più recenti ricerche scientifiche.

Attraverso la meditazione, il rilassamento, il respiro, l'ascolto, la condivisione impariamo ad andare oltre la rigidità causata da ricordi dolorosi e idee preconcepite.

*Semina un pensiero e raccoglierai un'azione*  
*Semina un'azione e raccoglierai un'abitudine*  
*Semina un'abitudine e raccoglierai un carattere*  
*Semina un carattere e raccoglierai un destino*



Cristina Magnani si occupa da più di 20 anni di medicina naturale, insegna ed è cofondatrice dell'associazione Il Risveglio.

Ha seguito il corso di formazione per Istruttori di Meditazione tenuto dal maestro Thanavaro.

**orario** dalle 9,30 alle 13  
**sede** Reggio Emilia, via Soglia 2/e

Il seminario non necessita di conoscenze particolari, né di precedenti esperienze di meditazione. Presentarsi con abiti comodi, un cuscino, una coperta e matite per colorare.

**info e iscrizioni** Cristina 059.366585  
Enrica 348.2632910  
Giovanni 347.2753404