Scuola di
SH1ATSU
INTEGRALE

# Andare oltre la rabbia

## sabato 9 gennaio
## con Cristina Magnani

"Tutte le cose hanno bisogno di cibo per vivere e per crescere, inclusi il nostro amore e il nostro odio. Se non nutri il tuo amore, esso morirà. Se tagli la fonte di nutrimento alla tua violenza, anche la tua violenza morirà". Thich Nhat Han

La rabbia è un antidoto contro la vulnerabilità, il senso di colpa e l'autocritica, ma causa sempre malessere ed ha il potere di condizionare negativamente gli eventi, pervadendo di energia negativa la realtà attorno a noi. Attraverso la meditazione, il rilassamento, il respiro, l'ascolto, la condivisione, abbiamo la possibilità di creare un terreno particolare che non permette alla rabbia di depositarsi nella nostra mente.

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 ore 9 alle ore 13 circa |
| 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 |