

OSSERVA IL TUO RESPIRO



con Antonio Pacetti



UNISCI LA MENTE E IL CUORE

VIVI IL QUI E ORA

È una Pratica che invita ad Osservare il proprio Respiro. Con l'osservazione del Respiro, ci si ritrova in uno stato di connessione con l'intimo del proprio cuore. Praticando La Pace del Cuore, ci si ritrova nello stato presente.

PORTA BENEFICI AL FISICO, ALLA
MENTE E ALLE EMOZIONI
INCREMENTA IL SENSO D'AMORE
VERSO IL CREATO E L'ESISTENZA

Workshop di base - contributo 180.- CHF

Approfondimento - contributo 100.- CHF

Pratica di gruppo - contributo - gratuito

Date e orari incontri

Workshop di base

sabato 27 gennaio - 9.30-14.30

martedì 6 marzo - 18.30-22.30

giovedì 19 aprile - 18.30-22.30

Approfondimento & Refresh

venerdì 26 gennaio - 19.30-21.30

mercoledì 7 marzo - 19.30-21.30

mercoledì 18 aprile - 19.30-21.30

Pratica di gruppo

25 gennaio - 18.30-19.00

17 aprile - 18.30-19.00

iscrizioni online qui oppure

iscrizioni@erbaluce.ch

+41 78 950 20 11

