

# Respiro Consapevole e Meditazione

Come  
trasformare  
lo stress  
in *energia*



Vuoi imparare a prenderti cura di te stesso?  
Vuoi scoprire la quiete della mente e del corpo?  
Vuoi occuparti attivamente della tua salute?

## INCONTRI DI RESPIRO CONSAPEVOLE E MEDITAZIONE

**8 lunedì: dal 15 ottobre al 3 dicembre 2012 orario: 20.30 - 22.00**  
**Viale Randi 118/A - Ravenna**

Il respiro consapevole permette l'unione fra mente e corpo, attraverso la piena coscienza del momento presente. Ci aiuta a centrare l'attenzione verso noi stessi. Pratiche di meditazione e di visualizzazione ci aiuteranno a riprendere consapevolezza del nostro corpo, donandogli energia.

**QUANDO.** 8 lunedì: dal 15 ottobre al 3 dicembre 2012 , orario: 20.30-22.00

**DOVE.** Viale Randi 118/A - Ravenna

**COSTO.** 100 euro. Chi volesse partecipare solamente ad alcuni incontri, il costo e' di 20 euro ad incontro.

**IL NUMERO DEI POSTI E' LIMITATO. E' NECESSARIA LA PRENOTAZIONE.**

**PER INFO E PRENOTAZIONI.** Dott.ssa Francesca Ponci, *Psicologa*  
cell. 333 3996099