



UNITRE di SAN RAFAELE CIMENA, GASSINO e CASTIGLIONE

Giovedì 14 Marzo alle ore 20,45

presso la **Biblioteca di San Raffaele Cimena**

Appuntamento con Sophia Luypaert,

Istruttore Certificato presso il Chopra Center for Well Being, California
che ci introduce alla

MEDITAZIONE del SUONO PRIMORDIALE

Vuoi sperimentare una maggiore tranquillità e pace interiore,
riducendo stress, paure ed ansie?

Vivi l'esperienza della

Meditazione del Suono Primordiale!

- Oggi il ritmo della vita è sempre più veloce, e ogni giorno siamo bombardati con sempre maggiori informazioni. Non a caso, il numero di persone che soffrono di ansia, insonnia, problemi di salute cronici è in aumento – e molti sono alla ricerca di una tranquillità che duri nel tempo. Il modo più diretto per vivere il silenzio interiore e il benessere duraturo è la **meditazione**. Anche se la meditazione non può essere considerata una cura in se stessa, molte ricerche scientifiche dimostrano che contribuisce notevolmente a ridurre lo stress, apportando importanti benefici al nostro stato di salute.