



Incontri di Meditazione

“ *La Meditazione come via per raggiungere la pace interiore* ”

Dissolvere tutti i pensieri nella mente tranquilla, possedere una mente pacifica senza alcun tentennamento vedere con gli occhi della profonda saggezza interiore, sperimentare l'equilibrio, in questa serena pace nulla è più da cercare...

Taisen Deshimaru maestro Zen

- ❖ Meditazione Zen
- ❖ Mediazione di visione profonda
- ❖ Meditazione guidata



Nascosta dentro ognuno di noi esiste una riserva illimitata di energia, creatività e pace; quanto più riusciamo ad attingere da questa realtà, tanto più godiamo di buona salute, pace interiore e benessere. Ci sentiremo realizzati interiormente e riusciremo a svolgere le nostre quotidiane occupazioni con molta più serenità. La Meditazione è il modo per liberare questo enorme potenziale e portare il suo sostegno nella nostra vita quotidiana. Durante la Meditazione la mente diventa sempre più silenziosa e il corpo entra in uno stato di rilassamento fisico così profondo da sciogliere gli stress e le fatiche più radicati producendo benefici in ogni aspetto della vita.

L'Agriturismo Case Olive

organizza incontri di meditazione guidate **ogni mercoledì sera dalle ore 20.**

Gli incontri sono tenuti da **Daniele Kòdò Alberici, Bodhisattva Zen.**

Il primo incontro si terrà

mercoledì 11 novembre 2009 alle ore 20.

Al termine della serata avremo il piacere di condividere un gradevole rinfresco offerto da Case Olive.

Si consiglia di indossare abiti comodi.

Posti limitati consigliamo la prenotazione



Per informazioni: **Daniele Kòdò 328 0775235**

Agriturismo Case Olive – Loc Case Olive 127- Borgonovo V. T.(PC)

www.caseolive.it

tel/fax +39 0523 861312