



L'Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi presenta:

Basi di meditazione

Corso prevalentemente pratico in cui sperimenteremo diverse tecniche di meditazione applicabili nella quotidianità.

Sarà un intenso viaggio introspettivo nell'osservazione di corpo, respiro, mente ed emozioni con l'obiettivo di accrescere e percepire i nostri stati di coscienza e consapevolezza.

Corso aperto a tutti, soprattutto ai terapeuti che vogliono curare il proprio equilibrio interiore.

Sarà utile per prepararsi prima di una seduta, per offrire un sostegno stabile ai propri clienti, ma anche per imparare a dedicare a se stessi un prezioso momento ogni giorno.

**Non perdere l'occasione,
posti limitati!**



Data 29 e 30 novembre 2022

Durata 4 ore
dalle 19:30 alle 21:30

Insegnante Paolo Sambo



Insegnante e terapeuta complementare con certificato settoriale in Shiatsu, membro dell'Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi.

Luogo c/o Gimnasium Fitness,
via S. Bernardino 24,
6532 Castione

Costo soci ASSN Fr. 80. -

Costo NON soci ASSN Fr. 100. -

Termine d'iscrizione: 15 novembre 2022

**info e iscrizione:
info@namikoshi.ch
091 840 17 56**



www.namikoshi.ch



Associazione Svizzera Shiatsu Namikoshi