



L'Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi presenta:

LABORATORIO DI MEDITAZIONE

esperienze meditative

Cos'è un laboratorio se non un luogo dove sperimentare?

Nel nostro laboratorio aperto a tutti, esploreremo diversi modi di meditare, attraverso semplici tecniche che bene si adattano alla nostra quotidianità.

Sarà un intenso e affascinante viaggio verso la profondità del nostro io, per osservare da vicino il rumore della mente, la velocità dei pensieri, i mille colori delle emozioni.

Teoria e pratica si alterneranno in un giusto equilibrio per conoscere un po' di più noi stessi.

“La mèta non è un traguardo ma essere presenti durante il viaggio!”

Non perdere l'occasione, posti limitati!



Data 27 aprile 2025

Durata 8 ore
8:30-12:30 e 14:00-18:00

Insegnante Paolo Sambo



Terapista complementare con diploma federale in Shiatsu, membro del comitato dell'Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi.

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

Costo soci ASSN CHF 180

Costo NON soci ASSN CHF 220

PROMOZIONE PRENOTA PRIMA

10% di sconto per ogni iscrizione confermata entro il 30 marzo 2025 con pagamento anticipato dell'intero importo

La quota comprende:

- materiale didattico,
- certificato di presenza.

Seminario riconosciuto come formazione continua.

Termine d'iscrizione: 13 aprile 2025

info e iscrizione:

info@namikoshi.ch

091 840 17 56

