

Poliambulatori Aquafit Eraclea
presentano

MEDITAZIONE MINDFULNESS ALL'APERTO



Lunedì 25 luglio presso i giardini di Poliambulatori Aquafit si terrà un incontro guidato e gratuito di **meditazione Mindfulness** a cura del *Dottor Marangoni Matteo*, psicologo, psicoterapeuta, specializzazione in Mindfulness e Tecniche non convenzionali.

La sessione inizierà con l'insegnamento della pratica meditativa **Mindfulness** per poi continuare con tecniche di **Shaolin**, per rilassare la mente e coltivare l'energia del nostro corpo.

L'incontro è **gratuito e aperto a tutti** essendo adatto sia a chi già medita, sia a chi non l'ha mai fatto. Gli organizzatori consigliano di portare con sé un tappetino per sedersi sull'erba.

L'evento **Meditazione Mindfulness all'Aperto** si terrà

Lunedì 25 luglio dalle ore **18.30** alle ore **20.00**
presso i giardini di Aquafit Poliambulatori Eraclea

Seguirà bicchierata con degustazione di tè verde giapponese sencha.

Per **informazioni** e **prenotazioni** rivolgersi presso la **segreteria di Aquafit Poliambulatori**
Via Piave, 98, 30020 Eraclea VE, **Tel.** (+39) 0421.231980,
mail: poliambulatoriaquafit@cps.tv.it