

SEMINARIO "I BENEFICI DELLA MEDITAZIONE"



Seminario condotto dal Maestro

Mario Thanavaro

il 2 Aprile : ore 10 - 17.30

presso "**La Via del cuore**"

Associazione Culturale

via Arturo Toscanini, 45, Roma (Zona Infernetto)

I benefici della meditazione

Riduce il dolore e rinforza il sistema immunitario.

Riduce depressione, ansia, rabbia e confusione.

Aumenta il flusso ematico e rallenta la
frequenza cardiaca.

Genera un senso di calma, pace ed equilibrio.

Contribuisce a migliorare le malattie cardiache.

Aiuta a controllare i pensieri.

Aumenta l'Energia.

Riduce lo stress.

Per info e prenotazioni:

Marco: 3334124851

email: partenope63@tiscali.it