

PRATICA MEDITATIVA con l'osservanza del SILENZIO

Tre incontri guidati da

Grazia Ugazzi



- 1.domenica 17 GENNAIO 2027
- 2.domenica 14 FEBBRAIO 2027
- 3.domenica 21 MARZO 2027



Questa proposta si offre come momento di incontro per approfondire la **pratica meditativa**, un'opportunità di lavoro interiore ed esperienza diretta.

Esploreremo la pratica meditativa in posizione seduta, sdraiata e camminata con pratiche ispirate al
'QUARTO Fondamento della Consapevolezza'

Si offre la possibilità di seguire anche Online in diretta **Zoom**.

Il gruppo minimo richiesto è di **10 persone**

Per partecipare è necessaria **iscrizione almeno 10 giorni prima di ogni evento**.

Per chi non fosse Socio dell'Associazione è necessaria l'Iscrizione.

In privato saranno definiti i dettagli. GRAZIE!

questi incontri sono propedeutici
alla giornata conclusiva
di domenica 18 aprile 2027

evento accreditato



orario

ore 9,00 -12,30

Pausa caffè ore

11.00-11.20

info & iscrizioni

Grazia Ugazzi

+39 349 1441784

info@illotoblu.it

la partecipazione ai 3 incontri
forniscono n.08 crediti formativi

dove

Centro Yoga 'Il Loto Blu'

Via della Resistenza 23

Verbania Intra

e diretta ZOOM

E' prevista un'offerta di
partecipazione

attività rivolta ai Soci -