



Lo scrivo sui muri

laboratorio di meditazione

ragazzi/e gifted età 12-18

date: 5-12-19 Ottobre

gruppo 12-14

dalle 17.00 alle 18.00

gruppo 15-18

dalle 18.30 alle 19.30



iscrizioni

www.steptalentacademy.it



PROGRAMMA

1 sessione Il corpo e la respirazione

stare come una montagna
respirare come l'oceano

2 sessione Le emozioni e i pensieri

la mia mente è un albero con infiniti rami
le mie emozioni hanno radici dappertutto

3 sessione Il cuore centro dell'essere

abitare la propria realtà e amarla



Now