

# ARMONIZZARE E RISANARE **CORPO** E **MENTE**

## PRATICHE TIBETANE E YOGICHE



Tantra, meditazione e yoga: un sentiero spirituale per ottenere un corpo e una mente sani e liberi che si fondono alle energie che governano gli elementi ultimi della materia. Il corso articolato in 6 incontri, sarà condotto dalla Dott.ssa **MARINA SPINELLI**

<b>DOMENICA 21 GENNAIO 2018</b> <b>1° incontro</b> dalle ore 10.00 alle ore 11.30	<b>DOMENICA 15 APRILE 2018</b> <b>4° incontro</b> dalle ore 10.00 alle ore 11.30
<b>DOMENICA 18 FEBBRAIO 2018</b> <b>2° incontro</b> dalle ore 10.00 alle ore 11.30	<b>DOMENICA 20 MAGGIO 2018</b> <b>5° incontro</b> dalle ore 10.00 alle ore 11.30
<b>DOMENICA 18 MARZO 2018</b> <b>3° incontro</b> dalle ore 10.00 alle ore 11.30	<b>DOMENICA 17 GIUGNO 2018</b> <b>6° incontro</b> dalle ore 10.00 alle ore 11.30

Il numero per poter attivare il corso è di n° 10 partecipanti  
Il contributo richiesto è di € 100 a persona (per i 6 incontri) e verrà utilizzato quale offerta per le spese di mantenimento del Centro. Il contributo dovrà essere versato direttamente alla segreteria del Centro **DOMENICA 21 gennaio 2018**

Le persone interessate sono pregate di contattare via mail il seguente indirizzo  
[isabella.testi@fastwebnet.it](mailto:isabella.testi@fastwebnet.it) entro il 15.01.2018

**Sede**  
Centro di Studi Buddhisti Giang Ciub  
Via Fiume, 11 - Paladina (BG)  
[www.jang-chub.com](http://www.jang-chub.com)