

L'arte del silenzio interiore

Sabato 28 settembre 2024

10.00

Accoglienza, registrazione e orientamento

14.00

Camminata zen nella natura con raccolta di erbe

11.00

Introduzione allo zen

16.00

Seduta di meditazione zen

11.30

Alimentazione consapevole con stimolazione sensoriale

17.00

Rituale del tè

12.30

Pranzo

19.30

Cena e attività serali



IPSO Campus
Via Mottino 24, Gignese (VB)

Info e iscrizioni:
meditazionezen.it/seminari

L'arte del silenzio interiore

Domenica 29 settembre 2024

8.30

Colazione

14.00

Ikebana

10.00

Meditazione del risveglio

15.00

Workshop di auto-massaggio

11.00

Workshop di cucina
consapevole

16.00

Meditazione camminata nella
natura

12.30

Pranzo

17.00

Condivisione finale e chiusura



IPSO Campus
Via Mottino 24, Gignese (VB)

Info e iscrizioni:
meditazionezen.it/seminari