



INVITO ALLA MEDITAZIONE

Regalati del tempo per te...

Incontrarsi dentro, sentire il proprio respiro sempre presente,
percepire la propria consapevolezza.

Essere nel Qui e Ora, dove passato e futuro non esistono
e sei cosciente di te.

Esploreremo con tecniche di meditazione il nostro interiore, scopriremo
il nostro essere... rilassando l'insieme del 'corpo-mente' ed emozioni.

**“La Meditazione é un puro osservare, meditare significa diventare
testimone. Poco a poco i tuoi pensieri diventeranno sempre più
piccoli come nuvole nel cielo...”**

**...La Meditazione é proprio l'arte della consapevolezza senza sforzo,
la capacità di rimanere calmi e distaccati qualunque cosa
succeda intorno...”** - (Osho) -



con Mary Sikha

Osho Sannyasin dal 1990

Cell. 349 6299197

Email:msikha@email.it

*CAMPO DI MEDITAZIONE
C/O LA CITTA DELLA LUCE
Frazione Passo Ripe- Ripe (Ancona)
25-26 Settembre*