

# Meditando

La Meditazione è uno degli strumenti più semplici ma più validi per riuscire a trovare equilibrio interiore, pace, serenità ma, anche consapevolezza di noi stessi.

Grazie alla Meditazione potrete dedicare del tempo a voi stessi, in cui tutte le preoccupazioni, le difficoltà, le incomprensioni saranno momentaneamente dimenticate, per poi rivederle sotto una Luce diversa; grazie al percorso che potrete fare vi darete l'opportunità di essere più equilibrati e più determinati nel quotidiano ma, anche più consapevoli di voi stessi e delle vostre capacità.



Fosca vi guiderà con la meditazione per conoscere il vostro spazio protetto, per contattare la vostra Anima e per conoscervi meglio.

Grazie a questi incontri potrete trovare il giusto equilibrio, la serenità che vi manca e imparare a gestire i vostri stati d'ansia o semplicemente a rilassarvi e a regalarvi un momento tutto per voi.

Le serate si terranno c/o Il Cardo e La Rosa due Venerdì al mese a partire dal 7 Luglio 2017 dalle ore 21.00.

La serata è a numero chiuso per prenotazione [www.ilcardoelarosa.it](http://www.ilcardoelarosa.it) per info **3913678951**

ASCOLTA GLI ANGELI

[ascoltagliangeli@gmail.com](mailto:ascoltagliangeli@gmail.com)

[www.facebook.com/AscoltagliAngeli](http://www.facebook.com/AscoltagliAngeli)

[ascoltagliangeli.com](http://ascoltagliangeli.com)

Tel: 391.367.89.51