

## *Il suono del silenzio e la musica dell'anima*



Gli incontri propongono di accrescere la consapevolezza di sé grazie all'utilizzo di alcuni semplici strumenti come il silenzio, l'ascolto, il respiro, la voce e le campane tibetane.



Esercizi di centratura e respiro  
Meditazione guidata  
Ascolto di suoni armonici  
Mantra.....

*Incontro Informativo gratuito venerdì 8 novembre  
alle 21.00*

*Informazioni e iscrizioni allo Spazio Incontro*

*Via Colombes 69 Legnano, Tel. 0331541516*

[spazioincontrocanazza@etainsieme.org](mailto:spazioincontrocanazza@etainsieme.org)

*Lun. 17.30-20.30 Mar/Giov 16.00-19.00 Merc/Ven 18.00-20.00 Sab 10.00-12.00*