

PRATICA MEDITATIVA

con l'osservanza del SILENZIO



incontri guidati da
Grazia Ugazzi



domenica 14 DICEMBRE 2025
domenica 11 GENNAIO 2026
domenica 15 FEBBRAIO 2026
domenica 29 MARZO 2026

Questa proposta si offre come momento di incontro per approfondire la **pratica meditativa**, un'opportunità di lavoro interiore ed esperienza diretta.

Esploreremo la pratica meditativa in posizione seduta, sdraiata e camminata con pratiche ispirate a
'I 4 Fondamenti della consapevolezza'

Si offre la possibilità di seguire anche Online in diretta **Zoom**.

Il gruppo minimo richiesto è di **8 persone**

Per partecipare è necessaria **iscrizione almeno 5 giorni prima di ogni evento**.

Per chi non fosse Socio dell'Associazione è necessaria l'iscrizione.
In privato saranno definiti i dettagli. GRAZIE!

questi incontri sono propedeutici
al ritiro in Ashram
del 09/10 Maggio 2026

orario

ore 9,00 -12,30

Pausa ore
11.00-11.20

info & iscrizioni

Grazia Ugazzi
+39 349 1441784
info@illotoblu.it

dove

Centro Yoga 'Il Loto Blu'
Via della Resistenza 23
Verbania Intra

E' prevista un'offerta di
partecipazione

attività rivolta ai Soci -