

# Associazione **SAVIDAHORA**

Con il patrocinio del **COMUNE DI TADASUNI**

organizza una

## **GIORNATA DI MEDITAZIONE ED ESPERIENZA CON L'ENERGIA**

**SABATO 24 NOVEMBRE** dalle ore **9** alle ore **19**

presso Casa Pinna - C.so Impero, **TADASUNI**

### **PROGRAMMA DELLA GIORNATA:**

**9 / 9.30: accoglienza dei partecipanti e segreteria**  
**9,30 inizio attività:**

**Cerchio e meditazione guidata**  
**Esercizi di Bioenergetica**  
**Danza meditativa**  
**Heart Chakra Meditation**  
**Pranzo**

**Proiezione**  
**Mantra Yoga**  
**Nuad Boran trattamento Thai**  
**Kundalini**  
**Meditazione guidata e condivisione**

L'esperienza è adatta anche per principianti

È richiesta prenotazione entro **giovedì 22 novembre** (il gruppo è a numero chiuso)

Per info e iscrizioni tel. **3425721047** - mail: **savidahora@live.it**



**Om Shanti**