



L'Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi presenta:

## Basi di meditazione

Corso prevalentemente pratico in cui esploreremo diverse tecniche di meditazione applicabili nella quotidianità.

Sarà un intenso viaggio introspettivo nell'osservazione di corpo, respiro, mente ed emozioni con l'obiettivo di accrescere e percepire i nostri stati di coscienza e consapevolezza.

Corso aperto a tutti, soprattutto ai terapeuti che vogliono curare il proprio equilibrio interiore.

Sarà utile per prepararsi prima di una seduta, per offrire un sostegno stabile ai propri clienti, ma anche per imparare a dedicare a se stessi un prezioso momento ogni giorno.

**Non perdere l'occasione,  
posti limitati!**



**Data** 28 febbraio e  
2 marzo 2023

**Durata** 4 ore  
dalle 20:15 alle 22:15

**Insegnante** Paolo Sambo



Insegnante e terapeuta complementare con certificato settoriale in Shiatsu, membro dell'Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi.

**Luogo** c/o Gimnasium Fitness,  
via S. Bernardino 24,  
6532 Castione

**Costo soci ASSN** Fr. 80. -

**Costo NON soci ASSN** Fr. 100. -

**Termine d'iscrizione:** 13 febbraio 2023

**info e iscrizione:**  
**info@namikoshi.ch**  
**091 840 17 56**

