

Associazione culturale e sportiva dilettantistica

*spazio* **con**tatto

organizza:



*... stare bene nella propria pelle*

## **Mindfulness e Meditazione, esperienza di approfondimento.**

*con Renato Mazzonetto*

**Sabato 9 luglio ore 15,00 - 19,00**

**Domenica 10 luglio ore 9,00 - 13,00**

**Sessioni di pratica di meditazione camminata,  
meditazione da seduti e movimento consapevole.**

Il corso è riservato a chi ha già partecipato a incontri di meditazione con Renato.

Verrà dato ampio spazio alle sessioni di meditazione e verranno approfonditi i temi già affrontati negli incontri precedenti.

L'incontrarsi poi di realtà diverse, così come diverse sono le provenienze, non potrà che rendere maggiormente arricchente l'esperienza.

Vi preghiamo di **confermare la vostra partecipazione via e-mail o telefonicamente prima possibile**; il corso prevede la partecipazione di 15 persone al massimo.

Consigliati abiti comodi, calzini antiscivolo e un telo spugna o coperta per personalizzare i materassini.

per informazioni *spazio* **con**tatto®

via R. Marin, 14 - 35133 PADOVA - tel. 049 2050279 / 328 3588843

e-mail: [spaziocon.tatto@gmail.com](mailto:spaziocon.tatto@gmail.com)