



**AMHRAN DUIT**

**SPAZIO E TEMPO PER SPIRITO, ARTE, CULTURA, NATURA, CREATIVITA'**

# **MEDITAZIONI**

## **Con bambini e genitori**



La meditazione è una pratica antica e semplice ma quanto mai utile attualmente. È uno strumento attraverso il quale favorire calma e benessere mentale e di riflesso una migliore armonia fisica, sviluppare la creatività e la capacità di concentrazione aumentando la consapevolezza di sé.

Mediante brevi ed efficaci meditazioni guidate si entra in contatto con se stessi e con il proprio corpo, si prende consapevolezza del respiro per percepire chiaramente i propri bisogni nell'istante presente.

La piena consapevolezza di corpo, pensieri, emozioni e bisogni è la base per una vita equilibrata ed armoniosa, per tutti noi, grandi e piccoli.

In questi incontri di un'ora si desidera offrire uno spazio nuovo per stare insieme e inoltre far sì che la tecnica della meditazione possa entrare a far parte della vita quotidiana, ricreando quando si desidera il proprio momento di silenzio e pace.

**a CEVA (CN)**  
**Via Filatoio 5**

Condotto da

**ILARIA VIGNOTTO**

Educatrice professionale

**349 0953858**

[ilaria.vignotto@live.com](mailto:ilaria.vignotto@live.com)

**Percorso di 4-6 incontri**  
**ORARIO E GIORNO**  
**DA STABILIRE**

Massima disponibilità a venire incontro alle esigenze specifiche degli interessati e alla formazione autonoma di gruppi bambini e genitori o di bambini/ragazzi!

**LA PARTECIPAZIONE E' APERTA AI SOCI (tesseramento adulti 10 €, minori 5 €)**

*ASSOCIAZIONE AMHRAN DUIT - SPAZIO E TEMPO PER SPIRITO ARTE CULTURA NATURA CREATIVITA'*

*VIA CESARE BATTISTI 57 - FRAZ. PIANCHIOSSO - PRIOLA (CN)*

[info@amhranduit.it](mailto:info@amhranduit.it)