

**SABATO 22 FEBBRAIO 2014**

**IL CENTRO DON SERAFINO RONCHI APRE LE PORTE  
ALLA MEDITAZIONE E ALLO YOGA.**



Il monaco Zen Adolfo Soho Brunelli, direttore spirituale de La Casa del Tibet in provincia di Reggio Emilia, e Alessandra, insegnante di Hatha Yoga, vi accoglieranno presso il Centro Riabilitativo Don Serafino Ronchi per un pomeriggio di condivisione e introspezione.

Adolfo Soho si dedica alla diffusione dell'insegnamento buddhista-zen, tenendo conferenze, seminari e sessioni di pratica di meditazione in tutta Italia. E' terapeuta di massaggio Zen e Reiki di III livello (master).

**A partire dalle 16.15** sarà possibile incontrarlo personalmente, o in piccoli gruppi, previo appuntamento.

Alessandra vi attende in acqua per provare alcune tecniche Yoga nella bellissima piscina riabilitativa del Centro, con acqua a 33°: grazie a questa temperatura, le tensioni muscolari e mentali verranno abbandonate più velocemente, per ottenere un rilassamento profondo e trasferire l'attenzione al proprio corpo.

#### **PROGRAMMA**

- **16.15** Apertura del Centro con incontro su appuntamento con il monaco Adolfo Soho
- **16.45 -17.45** Yoga in acqua
- **18.30** Inizio serata meditazione e saluto finale

**Per motivi di spazio è gradita la prenotazione.**

**La partecipazione è a offerta libera, aperta a tutti coloro che vogliono condividere un'esperienza positiva.**

**Info: Segreteria Don Serafino Ronchi 030-9960938**

**Email: [segreteria@centroserafinoronchi.it](mailto:segreteria@centroserafinoronchi.it)**