

Meditazione un incontro con te

"Una volta entrato dentro,
inizia la meditazione. Meditare è
la capacità di essere solo con gioia,
di essere felice con te stesso,
di essere in tua compagnia,
di essere in meditazione con te."

Prenditi un'ora per ...

rallentare i ritmi
per stare in silenzio e gioire
coltivare la resilienza

Benefici ...

aumento della creatività
abbassamento dell'ansia
migliora sistema immunitario
risveglia l'energia
antistress naturale
serenità
consapevolezza interiore
chiarezza mentale
aumento della produttività
più focalizzazione
aumento della fiducia in sé stessi



 Sandra Isolini  349 / 5344271  counseling@sandraisolini.com  Vittorio Veneto (TV)