

LA PACE INIZIA DA NOI



GIOVEDÌ 11 APRILE, DALLE 17,30 ALLE 18,30

GIARDINO DELLE ETÀ, VIA DELLE ORFANE, LODI

Una sessione di Taiji e mindfulness guidata, rivolte ai cittadini.
Attraverso semplici pratiche corporea e l'attenzione al respiro,
scopriremo come realizzare un maggiore stato di calma e consapevolezza.

“Bisogna avere la pace dentro di sè, affinché la pace si manifesti all'esterno”

