

# Meditiamo



Centro Buddhista Giang Ciub  
Via Fiume, 11 – 24030 Paladina (BG)  
[www.jang-chub.com](http://www.jang-chub.com)

Conduce il corso  
**MARINA SPINELLI**

“Meditiamo Insieme” è un percorso guidato ed appositamente studiato per raggiungere una salute più stabile, la pace interiore ed imparare a connetterci con noi stessi a livello profondo.

Pochi minuti al giorno della pratica antichissima della Meditazione può apportare alle nostre esistenze cambiamenti concreti e sorprendenti.

Insieme pianteremo dei semi solidi per migliorare noi stessi e il mondo che ci circonda godendo di potenti energie e sperimentando enormi benefici.

**4 e 18 febbraio**

**4 e 18 marzo**

**8 e 22 aprile**

**6 e 20 maggio**

**3 e 17 giugno**

dalle ore 20.00 alle 21.30

per prenotazioni  
[centrojangchub@gmail.com](mailto:centrojangchub@gmail.com)



Contributo richiesto  
100€ per 10 incontri  
da febbraio a giugno 2021

# *Insieme* **2021**