

# LA MEDITAZIONE: UNO STRUMENTO PREZIOSO



La meditazione è sia uno **stato della mente** calmo, rilassato e aperto che una **tecnologia** usata per coltivarlo.

Attraverso una pratica mirata, si può diventare calmi e rilassati anche in situazioni stressanti e cariche di emotività, per non subire gli eventi della vita quotidiana ma affrontarli con maggiore lucidità ed efficacia.

*Incontro ad ingresso libero*

***Venerdì 9 Novembre 2013 ore 17.00***

a cura della ***dott.ssa Matilde Mattia***

***CIRCOLO DEI LETTORI - BIBLIOTECA COMUNALE***

*Matilde Mattia, psicoterapeuta, insegnante formatore di Normodinamica,  
presidente dell'associazione Mandala Soriano nel Cimino*