

# Meditazione al tramonto sulla Strada Romantica delle Langhe e del Roero

sabato 11 settembre, ore 18.00  
tappa romantica di Trezzo Tinella



## MEDITAZIONE DEL CUORE DI OSHO E RILASSAMENTO MUSCOLARE

La meditazione del cuore di Osho aiuta l'energia del cuore a fluire liberamente, tramite gesti lenti, armoniosi e respiro consapevole.

E' una danza rituale che si esegue in piedi, con movimenti morbidi, ripetitivi e semplici. Si adatta tranquillamente anche a chi non fa attività fisica.

Al termine, il rilassamento finale sarà accompagnato dal suono delle campane tibetane suonate dal vivo e dal rilassamento muscolare.

E' consigliato l'uso di tappetino/asciugamano.

Contributo di partecipazione 10 €  
Conducono Marica Cavallo e Gianni Procida

**Per informazioni e prenotazioni: Marica 338 8750757 Gianni 335 1324172**

in collaborazione con



*Strada Romantica  
delle Langhe e del Roero*

con il sostegno di



**FONDAZIONE CRC**