

## **Meditazioni del risveglio**

*a cura di Domitilla Melloni*

**dal 9 aprile il mercoledì mattina ore 7.30-8.30**

ingresso libero e gratuito



*Fare il proprio volo ogni giorno!  
Almeno un momento  
che può essere breve purché sia  
intenso.  
Ogni giorno un esercizio spirituale,  
da solo o in compagnia di una  
persona  
che vuole parimenti migliorare...  
George Friedman*

Riprendono le Meditazioni del mercoledì mattina: la sala di Philo si apre a pratiche ed esercizi per celebrare insieme l'inizio della giornata.

Giunte alla terza edizione, le Meditazioni sono **aperte a tutti**. Ogni incontro durerà circa un'ora. **L'ingresso è libero e gratuito**.

Si consigliano abiti comodi, calze antiscivolo e una coperta per le posizioni a terra. È gradita la puntualità per non interrompere le meditazioni già iniziate.

### **Calendario degli incontri**

- 9.04.2014 – Domitilla Melloni, Meditazione dello Sguardo dall'alto
- 16.04.2014 – Flora Carmignani, Sostegno alla vita: pratiche corporee
- 30.04.2014 – Frédérique Guern, Meditazione colorata
- 7.05.2014 – Flora Carmignani, Sostegno alla vita: pratiche corporee
- 14.05.2014 – Domitilla Melloni, Meditazione in ascolto delle fiabe
- 21.05.2014 – Frédérique Guern, Meditazione del Paesaggio pacifico
- 28.05.2014 – Domitilla Melloni, Meditazione cantata
- 04.06.2014 – Raffaele Minervino, Pratica Yoga
- 11.06.2014 – Frédérique Guern, Meditazione del silenzio
- 18.06.2014 – Flora Carmignani, Sostegno alla vita: pratiche corporee
- 25.06.2014 – Meditazione conclusiva

**A Philo – Scuola superiore di pratiche filosofiche via Piranesi 12, primo piano - Milano**  
passante Ferroviario/Porta Vittoria – autobus/73 e 90 – tram/12-27

[www.scuolaphilo.it](http://www.scuolaphilo.it) - [info@scuolaphilo.it](mailto:info@scuolaphilo.it)