

IL RISVEGLIO DELLA LUCE

Meditazione di Gruppo all'alba

Unisciti a noi per accogliere il nuovo giorno,
coltivando la pace interiore e la connessione con la natura



🧘 Il Programma della Mattinata

Accoglienza e centratura

Pratica di respirazione

Meditazione guidata

📄 Informazioni

EVENTO GRATUITO **APERTO A TUTTI SENZA PRENOTAZIONE.**

In caso di maltempo l'evento sarà annullato e rimandato.

PER INFORMAZIONI
Cell: 328 24 87 494
meditazione.mb@goldenboat.in

🎒 Cosa Portare

- Tappetino\cuscino comodo\ sedia pieghevole: per sederti comodamente sull'erba ancora umida
- Abbigliamento comodo a strati: l'aria del mattino è fresca e rigenerante
- Lozione antizanzare
- Torcia

📅 Quando

Data: Domenica 14
Giugno 2026

Ritrovo: Ore 05:00 (per iniziare puntuali con il sorgere del sole)



📍 Dove: Parco Superga Punto di Ritrovo:

presso l'ingresso parco vicino al parcheggio zona Stadio Superga di Muggiò (via Legnano)

Area di pratica: Via del Parco vicino l'area fitness