# TRE STEP DI MEDITAZIONE PER CAMBIARE LE NOSTRE RELAZIONI E USCIRE DAL BURN-OUT

*Seminario con*

**DANIELA MUGGIA**

**tanatologa**

Dal percorso tradizionale del buddhismo tibetano che considera la meditazione la via d'accesso a uno stato di estrema lucidità, pace interiore e grande compassione, in comunicazione diretta, in ogni istante, con tutte le informazioni disponibili nel campo quantico, possiamo trarre tre passi che ci permettono di sperimentare direttamente i primi tre livelli ora descritti, e di porre le basi per un ascolto profondo, empatico ed eticamente orientato che ci apre a una diversa lettura delle nostre relazioni diffcili, riconosciute essere una delle fonti principali di stress.

**23 FEBBRAIO 2020**

**9.30-13 / 14-17.30** (registrazione ore 9.00)

**€ 70.00**

**Sede Associazione Tonglen**
Via Massena, 82 - 10128 Torino (TO)

+39 339 4405961
segreteria@tonglen.it
www.tonglen.it