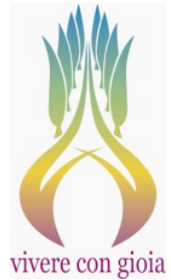




L' Ostello Villa Borgognoni  
in collaborazione con  
**Vivere con Gioia**  
presenta



28 febbraio 2010  
dalle 10.00 alle 18.00

# MOVIMENTO CREATIVO

## Conduce Liliana Samanta

**Liliana Samanta** è master Reiki, insegna Cristalloterapia e Tecniche di meditazione. Ha fondato l'Associazione Terra di Luce che organizza seminari e soggiorni olistici nel Centro di meditazione Samanta ([www.terradiluce.org](http://www.terradiluce.org))



In questo incontro sarai guidato a lasciar andare le tensioni dal corpo e a liberarlo dalle emozioni trattenute. Tutte le esperienze che abbiamo nella vita sono registrate nel corpo e sono dimenticate in quanto continuiamo a vivere soltanto nella mente ....giorno dopo giorno....

La mente è un traffico continuo, un estenuante flusso di pensieri, di desideri, di ricordi: è un traffico inarrestabile, sempre immersa in ansie e preoccupazioni ..... se riportiamo l'attenzione al corpo la mente si placa e ritroviamo la gioia e la vitalità !

In questa giornata lasceremo che sia il corpo a sorprenderci attraverso meditazioni attive, danze, l'incontro con i cristalli e il rilassamento guidato.

**Nota bene: portare abbigliamento comodo, calzettoni antiscivolo, un plaid o un tappetino da yoga, carta e penna per scrivere.**

*La giornata si terrà presso*

**OSTELLO VILLA BORGOGNONI - Aula Convegni**  
*Via Crivelli, 1 – angolo con Via Gramsci (zona Ospedale Murri)*  
**Jesi – An**

*Tel. 0731214264 – [info@ostellojesi.it](mailto:info@ostellojesi.it)*

**ATTENZIONE: CHI VORRA' POTRA', CON UNA MODICA CIFRA E  
DANDONE OPPORTUNO PREAVVISO, PRANZARE DIRETTAMENTE  
ALL'OSTELLO!!!**