

# Corso Introduttivo MPA **ONLINE**



SETT.  
**29**



## **7 INCONTRI** *di* **MEDITAZIONE E AUTOCONOSCENZA ONLINE** *PER RAGAZZI E ADULTI*

*La MEDITAZIONE MPA che integra armoniosamente percorsi auto -  
conoscitivi e meditazione, crea i presupposti per accedere ad una  
condizione di sempre maggiore CALMA e RILASSAMENTO, riducendo  
LO STRESS e favorendo LA CRESCITA DI CONSAPEVOLEZZA.*

- Durante il corso si imparerà a:
  - **RILASSARSI**
  - Migliorare la capacità d'**ATTENZIONE** e **PRESENZA** a se stessi
  - Gestire l'**ANSIA**, migliorare l'**AUTOSTIMA**
  - Interpretare i **SOGNI**
  - Potenziare **INTUIZIONE** e **CREATIVITA'**
  - **ORIENTARSI** affidandosi al centro di sé
  - Imparare a vivere in una condizione di maggiore **ARMONIA** e **PACE INTERIORE**

Dal 29 settembre 2025, 7 incontri on line il LUNEDÌ e il GIOVEDÌ' dalle 20.30 alle 22.00,

**INFO: 339/7962277**

**WWW.MPA-NET.IT**