



Quattro incontri  
con l'autrice  
nel verde dei prati,  
tra teoria e pratica,  
piccoli momenti di  
serenità e conoscenza

Campetto di Allenamento  
c/o Via Pozzino  
Ritrovo alla Casetta dell'Acqua  
Piazzale O. Leonardi

**METTA**

Amorevole Gentilezza

18/06/2021  
ORE 18.00

**KARUNA**

Compassione

25/06/2021  
ORE 18.00

**MUDITA**

Gioia Compartecipe

02/07/2021  
ORE 18.00

**UPEKKHA**

Equanimità

08/07/2021  
ORE 18.00

Saranno utili  
un tappetino  
e una borraccia  
d'acqua...



**INGRESSO  
LIBERO**

ELSA CHIESA

La quieta dimora

Come integrare la saggezza del cuore  
nella vita quotidiana

