

VareseNews

“Una serata insieme” con Judo Bu-Sen

Pubblicato: Mercoledì 11 Novembre 2009

“Una serata insieme”. È il titolo della serata proposta per mercoledì 11 novembre dall’associazione **Judo Bu-Sen** con sede in Tradate piazza Mazzini al palazzo Comunale al 2° piano (ingresso palazzina lato destro).

Il programma:

Zen, lezione di meditazione con **Katia Salvaderi** Monaca Zen, dalle ore 19.00 alle 20.00.

Yoga, lezione di Yoga con l’Insegnante **Jeannette** dalle 20.00 alle 21.00

Musica, l’Artista chitarra classica **Marcos Vinicius (Brasile)**, dalle ore 21.00 alle 21.45 , racconterà con la sua chitarra vivere in favellas brasiliane

Per la pratica Occorre: tuta ginnastica, asciugamano grande.

Seguirà dibattito con crostate e cibarie che voi gentilmente porterete

Ingresso libero.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it