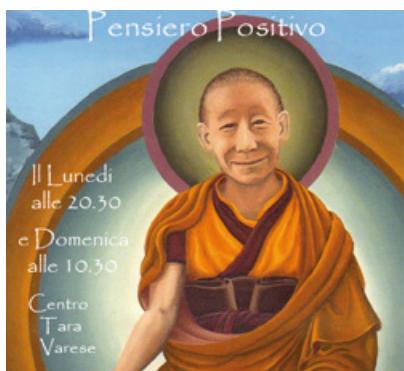


# VareseNews

## Meditate gente, meditate

**Pubblicato:** Lunedì 20 Settembre 2010



Sarà possibile imparare meditazione e arte del pensiero positivo al Centro Buddhista Tara, in via Legnani numero 7, con il monaco buddhista **Kelsang Cho**, studente del venerabile Geshe Kelsang Gyatso. Gli incontri hanno lo scopo di far apprendere le semplici ed efficaci tecniche di meditazione della tradizione buddista, per ridurre lo stress, migliorare la salute e le relazioni con gli altri, trovare i significati e gli scopi nella vita quotidiana e scoprire la vera e duratura pace interiore. Il corso è adatto sia ai principianti che a chi ha già esperienza di meditazione. Gli incontri si terranno la domenica alle ore 10.30 e il lunedì alle ore 20.30.

Per informazioni t el.3392125742 [www.meditareavarese.it](http://www.meditareavarese.it)

**Redazione VareseNews**  
[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)