



MANDALA  
SAMTEN LING  
DRIKUNG KAGYU ITALIA



# ARPA E MEDITAZIONE

**Workshop  
con Elsa Chiesa**

sabato **19** ottobre  
ore 15.00/18.00

## ARPA E MEDITAZIONE

L'arpa celtica, con la sua capacità di creare un'atmosfera pacificante e di influenzare positivamente il corpo e le emozioni, promuove il benessere psico-fisico degli ascoltatori. Il suo utilizzo in combinazione con tecniche meditative consente di aprire il cuore all'amorevole gentilezza o Metta, liberandone le infinite risorse per progredire sul cammino spirituale e affrontare tutte le difficoltà della vita quotidiana.

Sabato **19** ottobre ore 15.00/18.00

Evento aperto a tutti. È previsto un contributo.

**Elsa Chiesa** è counselor, formatrice in mindfulness e praticante di meditazione Vipassana da più di 20 anni. Affianca alla pratica spirituale la passione per la musica. È operatrice in biomusica e studia e suona con passione l'arpa celtica.

È membro della Harpbeat Orchestra e in formazione come arpa-terapeuta presso l'Associazione Arpeggi di Bologna.

Propone ritiri e corsi di meditazione, mindfulness e rilassamento accompagnati dall'arpa.

### PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

371 485 0044

[coordinamento@mandalasantenling.org](mailto:coordinamento@mandalasantenling.org)

[www.mandalasantenling.org](http://www.mandalasantenling.org)

