

# “Yoga, Zen e sapori d’Asia”

## Terzo incontro

**Sabato 15 novembre dalle 16.00 alle 18.00**

Casa del Volontariato, Via Oriani 44 - Ravenna

伊日交流協会

東西

A.S.C.I.G.  
Associazione  
per gli scambi Culturali  
Tra Italia e Giappone

UN VIAGGIO LUNGO LA VIA DELLA SETA, IN CUI LA PRATICA DELLO *YOGA* E DELLA  
MEDITAZIONE *ZEN* INCONTRANO I SAPORI DELLA TRADIZIONE ASIATICA.



Sarete guidati da **Loredana Sansavini**, in un percorso  
per fluire dallo Hatha Yoga alla meditazione Zen.

*Si pratica lo yoga ad occhi chiusi,  
in ascolto di sé, del proprio corpo e del respiro.  
Solo muovendoci lungo questo cammino, potremo  
fermarci. Senza sforzo, abbandonando le tensioni  
per entrare nell'essenza della meditazione Zen*

Dopo la pratica, un assaggio della convivialità asiatica. Tè e sapori dell’Asia,  
a cura di **Paola Laghi** e **Marco del Bene**

riservato agli iscritti soci dell’ASCIG,. E’ prevista una quota di partecipazione di 15 euro  
per ogni incontro, oltre costo della tessera, quota annuale 10 euro.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI SCRIVERE A:

[presidente@ascig.it](mailto:presidente@ascig.it), [l\\_sansavini@virgilio.it](mailto:l_sansavini@virgilio.it), [paolalaghi@libero.it](mailto:paolalaghi@libero.it)

ASCIG: <http://www.ascig.it/wordpress/>, BLOG: <http://yogaemeditazione.myblog.it/>