

**LABORATORIO PRATICO  
DI  
MEDITAZIONE**



**IMPASTO E RESPIRO**

**IMPASTO E PERCEPISCO**

**IMPASTO E ASCOLTO**

**DOMENICA 22 MARZO 2026**

**ORE 9.00 - 12.30**

presso  
Associazione Ricreativa Culturale  
**OVERMIND**

**Desenzano**

Posti limitati

**INFO al 349 742 5629**



Associazione di Promozione sociale PME  
(Positive Mental Energy)



ASD Hata Moto Mumom APS

**LABORATORIO PRATICO  
DI  
MEDITAZIONE**

**PER  
INFORMAZIONI  
E ADESIONI  
CHIAMACI**



**349 742 56 29**



**il LABORATORIO si terrà presso:**

**Associazione Ricreativa Culturale  
OVERMIND  
viale Ettore Andreis 89/B  
Desenzano**



Associazione di Promozione sociale PME  
(Positive Mental Energy)



ASD Hata Moto Mumom APS

**LABORATORIO PRATICO  
DI  
MEDITAZIONE**

**PERCHÈ FARLO**

**?**

Il laboratorio combina l'uso  
dell'impasto con **lievito madre**  
e la **meditazione**  
e rappresenta un'esperienza  
unica e arricchente.



Associazione di Promozione sociale PME  
(Positive Mental Energy)



ASD Hata Moto Mumom APS

**LABORATORIO PRATICO  
DI  
MEDITAZIONE**

**PERCHÈ FARLO**

**?**

**La meditazione**, integrata nel laboratorio, aiuta a focalizzare la mente e a ridurre lo stress, creando un ambiente di tranquillità e concentrazione.



Associazione di Promozione sociale PME  
(Positive Mental Energy)



ASD Hata Moto Mumom APS

**LABORATORIO PRATICO  
DI  
MEDITAZIONE**

**PERCHÈ FARLO**

**?**

**Il lievito madre è simbolo di  
pazienza e cura.**

**Preparare l'impasto diventa un  
atto meditativo, in cui ogni fase  
del processo invita ad una  
connessione profonda con il  
momento presente.**



Associazione di Promozione sociale PME  
(Positive Mental Energy)



ASD Hata Moto Mumom APS