

**“SEMINARIO di approfondimento sulla
MEDITAZIONE
con il monaco Zen Giancarlo Shinkai Carboni”**



Martedì 8 settembre 2026 – h17:45-20:00

Durante questo seminario si apprenderà e approfondirà, cos'è la meditazione, a cosa serve e come si pratica. Possono partecipare coloro che sono venuti al primo incontro o anche persone nuove.

QUANDO?

Martedì 8 settembre h17:45-20:00

DOVE?

Presso lo spazio di Eni Polo Sociale in via Unica di Bolgiano 2, al primo piano, a San Donato Milanese

PERCHE'?

La meditazione ci riporta all'essenziale. Ci insegna a riposare nel momento presente fornendoci le mappe per farlo e in questo modo potremo far pace con noi stessi, gli altri e la condizione umana.

COSA SERVE?

Abbigliamento comodo

ISCRIZIONI: il seminario costa 10€ per i soci Eni Polo Sociale (20€ per i non soci) ed è possibile iscriversi, entro giovedì 3 settembre, contattando la segreteria di Eni Polo Sociale: Email polosociale@eni.com
Cell. 324 5573090