

ANCOS **3** marzo

Comitato Provinciale  
MILANO

PRESENTA

# Mandala e musicoterapia

serata  
di presentazione  
DALLE 20,30

## Tecniche di Rilassamento con Colori Mandala e Musicoterapia (432 Hz)

Durante gli incontri si creano momenti di benessere con l'arte dei colori abbinata alla musicoterapia. Colori e musica diventano gli strumenti per sciogliere stress e tensioni. La serata propone la presentazione di Mandala e colori

associati all'ascolto di musica selezionata a 432 Hz per ripristinare armonia ed equilibrio. A questa serata di presentazione gratuita seguirà un corso di 3 incontri della durata di circa 2 ore.

**Le date previste sono martedì 15, 22, 29 marzo e il costo è di 50,00 euro inclusi mandala Colorvelvet e pennarelli.**

• ANCOS COMITATO PROVINCIALE MILANO •

VIA XX SETTEMBRE, 28 • LEGNANO • [ancos.milano@mail.confartigianato.it](mailto:ancos.milano@mail.confartigianato.it)

Per informazioni: Marco Malgrati 333.144.89.41 • Loredana Gaeta 348.451.75.92