Publicado en *Coordinación General de Comunicación Social* (https://comsoc.udg.mx)

Sesión de meditación, Nibana Studio

10:30 h.
La Librería Carlos Fuentes de la Universidad de Guadalajara invita a la **Sesión de meditación, Nibana Studio.**

Imparte: **Sadú León**.
A través de esta técnica el cuerpo está en calma y la mente se libera de agitación para combatir el estrés, la ansiedad y la depresión. Atrévete a hacer de esta práctica una nueva parte de tu rutina semanal.

Sadú León es autor de libros como E*l paria, Dukanichanata: dolor, impermanencia y no ser* y *Cien días hacia el Nirvana,* y nos guía en esta práctica y enseña a lograr el estado máximo de bienestar.

Entrada libre. Más información en: https://bit.ly/2E6pIOT [1]

Fecha:
Viernes 21 de Diciembre de 2018
Lugar:
Salón planta alta de la Librería Carlos Fuentes Dom. Periférico Norte Manuel Gomez Morín 1695, Colonia Belenes

URL Fuente: https://comsoc.udg.mx/actividades/sesion-de-meditacion-nibana-studio-2

Links
[1] https://bit.ly/2E6pIOT