

## Sesión de meditación

10:30 h.

La Librería Carlos Fuentes de la Universidad de Guadalajara invita a la **Sesión de meditación**.

Imparte: **Sadú León Nibana**.

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 *El 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.

**Fecha:**

Viernes 11 de Enero de 2019

**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-1?width=600px&3Bheight=400px&3Binline=true>