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

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 18 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-2