

## Sesión de meditación

11:00 horas

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

Imparte: **Sadú León**, Nibana Studio.

Te invitamos a disfrutar de una sesión de meditación guiada por 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.

Entrada libre.

**Salón planta alta de la Librería Carlos Fuentes**

**Fecha:**

Domingo 24 de Noviembre de 2019

**Lugar:**

Dom. Periférico Norte Manuel Gomez Morín 1695, Colonia Belenes

---

**URL Fuente:** <https://comsoc.udg.mx/actividades/sesion-de-meditacion-9>