

## VareseNews

### “Una serata insieme” con Judo Bu-Sen

**Pubblicato:** Mercoledì 11 Novembre 2009

**“Una serata insieme”.** È il titolo della serata proposta per mercoledì 11 novembre dall’associazione **Judo Bu-Sen** con sede in Tradate piazza Mazzini al palazzo Comunale al 2° piano (ingresso palazzina lato destro).

**Il programma:**

**Zen**, lezione di meditazione con **Katia Salvaderi** Monaca Zen, dalle ore 19.00 alle 20.00.

**Yoga**, lezione di Yoga con l’Insegnante **Jeannette** dalle 20.00 alle 21.00

**Musica**, l’Artista chitarra classica **Marcos Vinicius (Brasile)**, dalle ore 21.00 alle 21.45 , racconterà con la sua chitarra vivere in favellas brasiliane

**Per la pratica Occorre:** tuta ginnastica, asciugamano grande.

**Seguirà dibattito con crostate e cibarie che voi gentilmente porterete**

Ingresso libero.

[Redazione VareseNews](#)

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)