

Seminario CORSO DI MEDITAZIONE - Base

*Basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda
e la scienza del Kriya Yoga*

sabato 12 ottobre 2019 – dalle 9.00 alle 17.10 circa ...

o

4 incontri di venerdì – dalle 20.30 alle 22.10 circa ...

- Corso teorico e pratico -

La meditazione non è affatto difficile da imparare. Meditazione pratica per il nostro sistema di vita; gli esercizi di concentrazione e di meditazione aiutano ad eliminare i pensieri negativi e a calmare la mente portando nella vita quotidiana la pace e il benessere della meditazione.

- **Pensiero positivo e Meditazione... per portare equilibrio e armonia nella vita**

Il tutto il mondo sempre più persone praticano la meditazione... e la amano.

La meditazione rappresenta il fondamento della realizzazione del Sé. Una tecnica semplice ed efficace per ritrovare l'equilibrio interiore ed eliminare tensioni e stress quotidiani.

Una chiave per diventare padroni del corpo, della mente e delle proprie emozioni e per riscoprire nuovo entusiasmo per la vita.

Argomenti che tratteremo:

- Importanza della pratica della meditazione nei tempi moderni ...
- Ostacoli e rimedi alla pratica della meditazione ...
- Come rilassare il corpo e conoscere il respiro ...
- Basi della pratica di meditazione del Kriya yoga ...
- Cos'è la meditazione? ...
- Concentrazione e meditazione ...
- I grandi benefici della pratica della meditazione ...
- Una tecnica potente di concentrazione insegnata da Paramhansa Yogananda ...
- la meditazione e l'anima, conoscere la parte migliore di Sé ...

per info e iscrizioni :

Manuela - moneghini.manuela@hotmail.com - 349 4289168

Antonio - antomaruti@gmail.com - 339 4465067 - 338 4227900