



# LE BASI DELLA MEDITAZIONE

## 5 INCONTRI PER ACCOSTARSI A QUESTA PRATICA

Mercoledì

**1 - 8 - 15 - 22 - 29 Febbraio 2012**

dalle 20:15 alle 21:15

*Sperimentazione e  
conoscenza del proprio  
"Se" interiore  
Trascendendo,  
il proprio "Io" esteriore.  
Essere  
un elemento della natura  
in sintonia con essa.  
Conoscendo  
la nostra vera natura,  
conosciamo anche  
la verità  
negli altri.  
In quella verità  
ci incontriamo.*

*-Sri Swami Satchidananda-*



Il corso è tenuto da  
Paola Faini  
**Contributo  
per l'intero corso  
€ 45 soci  
€ 50 non soci**

ISCRIZIONI E SALDO ENTRO IL 28 GENNAIO 2012

**CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI**

Via Morosini, 16 Milano tel. 02 55016558 cell. 3289206721  
www.integralyoga.it info@integralyoga.it

# LE BASI DELLA MEDITAZIONE



## PROGRAMMA

- 1° INCONTRO**      Le posizioni per meditare  
La natura della mente  
"Yoga Chitta Vritti Nirodah"  
Pratica (osservazione dei pensieri)
- 2° INCONTRO**      Cos'è la meditazione?  
"Dharana, Dhiana, Samadhi"  
Perché meditare? benefici, ostacoli, rimedi  
Pratica (tecniche di concentrazione:  
Tratak, Yantra)
- 3° INCONTRO**      Respiro: il filo che unisce l'interno e l'esterno  
Pranayama  
Pratipakcha Bhavana  
Pratica (concentrazione sul respiro)
- 4° INCONTRO**      Altre tecniche di concentrazione e  
meditazione (Japa Mantra, Likhita Japa,  
Camminata silenziosa, Kirtan/Bajan)  
Pratica (concentrazione con il mantra)
- 5° INCONTRO**      Nadi, Chakra, Kundalini  
Pratica (concentrazione sui chakra)

Al termine di ogni lezione verranno assegnati degli esercizi da svolgere nella settimana e all'inizio di ogni successivo incontro sarà dedicato un breve spazio alla condivisione di quanto scaturito dalla pratica individuale.

**CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI**

Via Morosini, 16 Milano tel. 02 55016558 cell. 3289206721  
[www.integralyoga.it](http://www.integralyoga.it)    [info@integralyoga.it](mailto:info@integralyoga.it)