



# LE BASI DELLA MEDITAZIONE

**5 INCONTRI PER ACCOSTARSI  
A QUESTA PRATICA**

**Martedì dalle 20:30 alle 21:30**

**PROSSIMO CORSO  
dal 21 novembre al 19 dicembre 2017**

Sperimentazione e conoscenza del proprio “Se” interiore  
trascendendo il proprio “Io” esteriore.

Solo essendo un elemento della natura in sintonia  
con essa possiamo conoscere la nostra vera natura  
e la verità negli altri: in quella verità ci incontriamo.

*-Sri Swami Satchidananda -*

*Il corso è tenuto da Paola Faini,  
insegnante e formatrice Integral Yoga.*

Attività professionale disciplinata ai sensi della L. 14 gennaio 2013, n.4 (G.U. n22 del 26.01.2013)



**CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI**  
Via Morosini, 16 Milano -  
tel. 02 55016558 cell. 3289206721  
[www.integralyoga.it](http://www.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: concentrazione Tratak e 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 su quanto scaturito dalla pratica individuale.

**Contributo di partecipazione € 45 soci - € 50 non soci**

**ISCRIZIONE E SALDO ENTRO 5 GIORNI PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO  
POSTI LIMITATI MASSIMO 12 PERSONE**

Attività professionale disciplinata ai sensi della L. 14 gennaio 2013, n.4 (G.U. n22 del 26.01.2013)



**CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI**

Via Morosini, 16 Milano -

tel. 02 55016558 cell. 3289206721

[www.integralyoga.it](http://www.integralyoga.it)

