



LE BASI DELLA MEDITAZIONE

**CORSO DI 5 INCONTRI
PER ACCOSTARSI A QUESTA PRATICA**

Giovedì dalle 20:15 alle 21:15

**PROSSIMO CORSO
dal 22 novembre al 20 dicembre 2018**

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





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

