

LE BASI DELLA MEDITAZIONE



CORSO BASE DI 5 INCONTRI PER ACCOSTARSI A QUESTA PRATICA

Giovedì dalle 20:30 alle 21:30

CALENDARIO CORSI 2016 - 2017

- dal 27/10 al 24/11
- dal 2 /02 al 2 /03
- dal 4 /05 al 1 /06

Contributo
di partecipazione
€ 45 soci
€ 50 non soci

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

*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-



CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI 

Via Morosini, 16 Milano - tel. 02 55016558 cell. 328 9206721
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: 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.

ISCRIZIONE E SALDO ENTRO 4 GIORNI
PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO



CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI 

Via Morosini, 16 Milano - tel. 02 55016558 cell. 328 9206721
www.integralyoga.it info@integralyoga.it