

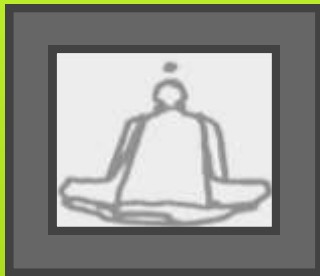


CORSO DI MEDITAZIONE APPROFONDIMENTO

IL CORSO È RIVOLTO A COLORO CHE HANNO GIÀ SVOLTO
QUELLO BASE O HANNO GIÀ UNA CERTA ESPERIENZA

5 INCONTRI

Giovedì dalle 20:30 alle 21:30



PROSSIMO CORSO 2017
dal 16/03 al 13/04

Contributo di partecipazione
€ 45 soci - € 50 non soci

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*

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



CENTRO INTEGRAL YOGA SHANTI

Via Morosini, 16 - Milano 20135
tel. 02 55016558 cell. 3289206721
www.integralyoga.it

CORSO DI MEDITAZIONE APPROFONDIMENTO



Si riprenderanno alcune tecniche base preferite, da utilizzare in tempi di silenzio prolungati con l'obiettivo di costruire una base stabile su cui soggiornare durante l'esperienza più sottile della meditazione.

Approfondiremo con la pratica alcuni concetti base della filosofia yoga, attingendo dalla saggezza di testi antichi quali: i Sutra di Patanjali e la Bhagavad Gita.

PROGRAMMA

- 1° INCONTRO Ripasso e pratica di alcune tecniche base - Consigli pratici.
- 2° INCONTRO L'importanza della preparazione: come crearla anche nelle azioni quotidiane.
- 3° INCONTRO Distrazioni - Come prolungare i tempi di silenzio - Pratyahara: il ritiro dei sensi.
- 4° INCONTRO Osservazione - Assorbimento - Meditazione
- 5° INCONTRO Conclusioni - Condivisione ... Silenzio.

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.

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 20135

tel. 02 55016558 cell. 3289206721

www.integralyoga.it