

MEDITAZIONE

CORSO DI APPROFONDIMENTO



CORSO TEORICO/PRATICO DI 4 INCONTRI

dal 26 Marzo e al 15 Aprile 2019

Martedì dalle 20:15 alle 21:15

Il corso è rivolto a tutti coloro che hanno già svolto quello base o per chi ha già una certa esperienza, in modo da poter entrare sempre più nella qualità silente della pratica.

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

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

ISCRIZIONE E SALDO ENTRO 5 GIORNI PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO.
ISCRIVETEVI PER TEMPO, POSTI LIMITATI.

Attività professionale disciplinata ai sensi della L. 14 gennaio 2013, n.4 (G.U. n.22 del 26.01.2013)

Integral  Yoga Shanti -MILANO- Via Morosini, 16 - www.integralyoga.it

Tel. 02 55016558 - Cell. 328 9206721 -  

MEDITAZIONE

Corso di 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.

- | | |
|--------------------|--|
| 1° INCONTRO | Ripasso e pratica di alcune tecniche base. L'importanza della preparazione: come crearla anche nelle azioni quotidiane. |
| 2° INCONTRO | Distrazioni - Come prolungare i tempi di silenzio - Pratyahara: il ritiro dei sensi. |
| 3° INCONTRO | Osservazione - Assorbimento - Meditazione |
| 4° 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. n.22 del 26.01.2013)