



LE BASI DELLA MEDITAZIONE

CORSO TEORICO/PRATICO DI 5 INCONTRI

dal 12 Febbraio e al 12 Marzo 2019

Martedì dalle 20:15 alle 21:15

Il corso offre la possibilità di apprendere e sperimentare varie tecniche di concentrazione per identificare quella più consona a sé e proseguire il percorso della meditazione.

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

Contributo di partecipazione € 50 soci - € 55 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. n22 del 26.01.2013)

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

Tel. 02 55016558 - Cell. 328 9206721 -  

LE BASI DELLA MEDITAZIONE



- 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, 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.

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