



ATMAN

La luce dell'Anima
Associazione per lo studio del raja yoga
e dell'esoterismo.



CORSO PRATICO DI MEDITAZIONE

La salute attraverso lo yoga
In 12 lezioni
trattiamo i seguenti argomenti

- Rilassare il corpo e conoscere il respiro
- Osservare e comprendere il pensiero
- Imparare a concentrarsi sviluppando la mente
- Fondamenti della meditazione
- La meditazione e il colore
- La meditazione e il suono
- La meditazione e la forma
- La meditazione e l'anima, conoscere la parte migliore di sé

www.yogavitaesalute.it

Anche se il termine meditazione è ormai entrato nell'uso comune, non per questo è detto che se ne conoscano veramente i presupposti, gli effetti, i benefici e il giusto modo di praticarla. Questo corso sopperisce a tutte queste mancanze di conoscenza, fornendo, in forma comprensibile a chiunque, tutti gli elementi utili e necessari per una corretta ed efficace pratica della meditazione. Solo in questo modo si possono cogliere tutti i frutti positivi che la meditazione produce nel campo della salute e dell'equilibrio psicologico. L'essere umano, purtroppo è abituato a non capirsi e a soffrire, solo perché non conosce veramente se stesso e le leggi della vita, la pratica della meditazione è un ottimo sostegno per comprendersi meglio ed uscire dalla sofferenza, vieni a imparare come si fa.



LUGO (RA)
c/o LUCOWORQ
C.so Garibaldi, 55

Presentazione gratuita
giovedì 21 settembre ore 20,45

Per informazioni:
Lisa Cortesi 347 2644343

per chi non può essere presente può contattare l'insegnante al numero sopra indicato per un incontro/presentazione successiva.