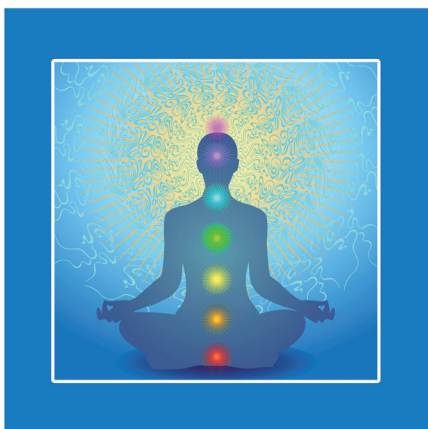




# ATMAN

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



## CORSO PRATICO DI MEDITAZIONE

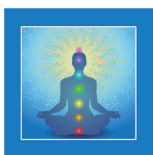
La psicologia dello yoga  
In 12 lezioni

trattiamo i seguenti argomenti

- Tutta la scienza del mondo non basta per capire se stessi
- Che cos'è il subconscio e dove si trova
- Come nasce veramente un trauma
- Come funziona la personalità
- Noi siamo il nostro pensiero
- Impariamo a conoscerci
- Prendiamo contatto con ciò che ci fa soffrire
- Comprendere i propri limiti
- Accettarsi
- Voglio guarire
- La forza di cambiare
- Amare la vita

[www.yogavitaesalute.it](http://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 sopraindicato per un incontro/presentazione successiva.