

# SEMINARIO SULLA MEDITAZIONE

SABATO 26 FEBBRAIO DALLE ORE 17:00 ALLE ORE 20:00



*"Le esperienze di unità ,  
felicità e armonia  
raggiunte con la  
meditazione creano nuovi  
schemi di pensiero. Le  
tendenze negative vengono  
superate e la mente  
diventa più stabile. La  
meditazione aiuta a  
sviluppare una personalità  
dinamica, un modo di  
parlare energico, serenità  
e grande forza mentale."*

*SwamiSivananda*

*Con Franca Pistecchia (insegnante yoga)*

*Questo seminario è accessibile a tutti, consente di darvi gli strumenti necessari per la vostra pratica quotidiana.*

## ARGOMENTI DEL SEMINARIO:

- **CONCENTRAZIONE (DHARANA)**
- **MEDITAZIONE (DHYANA)**
- **PERCHE' MEDITARE**
- **I BENEFICI DELLA MEDITAZIONE**
- **POSTURA E MUDRA PER MEDITARE**
- **TECNICHE DI CONCENTRAZIONE (verso l'interno, verso l'esterno)**
- **I MANTRA (cosa sono, come agiscono, alcuni mantra)**
- **IL JAPA MALA (cas'è, come si usa)**
- **PRATICA PRE-MEDITATIVA**
- **MEDITIAMO**

VERRANNO RILASCIATI: una dispensa, un japa mala



*Pensare con il corpo*

Cell. 3395042402

email: [pensareconilcorpo@gmail.com](mailto:pensareconilcorpo@gmail.com)

Via Fontespina 23 Fregene

[www.pensareconilcorpo.jimdofree.com](http://www.pensareconilcorpo.jimdofree.com)

*E' necessario prenotare entro il 14 Febbraio 2022*