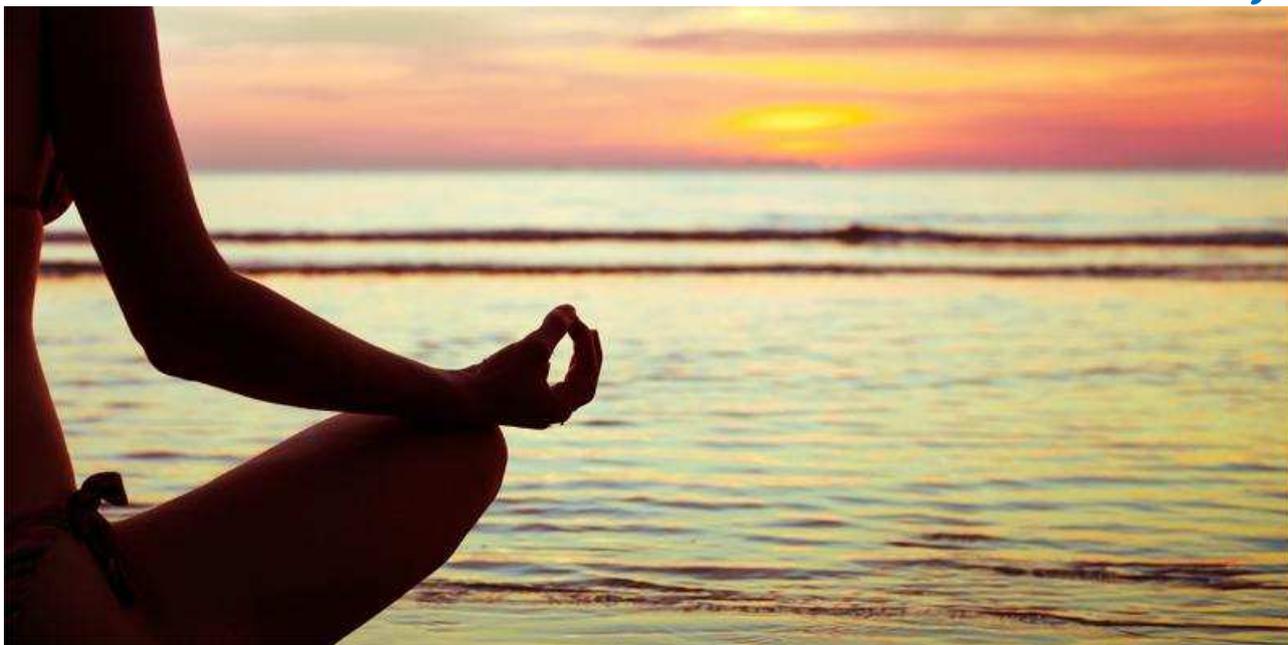


# SEMINARIO SULLA MEDITAZIONE

MARTEDÌ 9 FEBBRAIO DALLE ORE 18:00 ALLE ORE 20:30

*Con Franca e Birgit*



*"Distruggete le immagini, i pensieri, i capricci, le fantasie e i desideri ogni volta che affiorano da sotto la mente. Ritirate la mente che vaga ... la meditazione è l'unica strada regale per il raggiungimento della libertà"*

*SwamiSivananda*

**Questo seminario è accessibile a tutti i livelli per darvi gli strumenti necessari per la vostra pratica quotidiana.**

ARGOMENTI TRATTATI:

1. CONCENTRAZIONE (DHARANA)
2. MEDITAZIONE (DHYANA)
3. PERCHE' MEDITARE
4. I BENEFICI DELLA MEDITAZIONE
5. POSTURA E MUDRA PER MEDITARE
6. TECNICHE DI CONCENTRAZIONE(verso l'interno, verso l'esterno)
7. I MANTRA(cosa sono, come agiscono, alcuni mantra)
8. IL JAPA MALA(cas'è, come si usa)
9. PRATICA PRE-MEDITATIVA
10. MEDITIAMO

VERRANNO RILASCIATI: una dispensa, un japa mala



*A.s.d. Pensare con il corpo*