

SEMINARIO DI APPROFONDIMENTO

“CONCENTRAZIONE E MEDITAZIONE”

Con Franca Pistecchia



“Distrugete 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

Giovedì 15 Febbraio 2018 ore 18:00 – 21:00

Questo seminario è accessibile a tutti i livelli per 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**



Pensare con il corpo

Cell. 324.7741063

email: pensareconilcorpo@gmail.com

Viale di Porto 399 Maccarese (Rm)

www.pensareconilcorpo.jimdo.com

Il Seminario si svolgeranno con un minimo di 6 partecipanti.

E' necessario prenotare entro il 10 Febbraio 2018