

Questi i macrotemi

Funzioni della postura, del respiro, del cuore

La materia: che cosa è

Le emozioni: a cosa servono

La mente: come è fatta e a cosa serve

L'energia: cosa è e a cosa serve

Chi sono io

Il libero arbitrio

La responsabilità personale

L' intenzione personale

La visione intuitiva

La volontà: vademecum per l'uso

Legge del Karma

Legge di compensazione

l'io e il Sé: temporaneità e eternità

Il piacere: vademecum per viverlo al meglio

Il potere: cosa è e come usarlo

La critica

I rovi della vita: cosa farne

Ri-Imparare a leggere: perchè

Ri- Imparare a contemplare: perché

Relazioni spirituali in casa, nel sociale

Vita spirituale nel mondo materiale

Le sessioni termineranno con letture ispiranti di maestri spirituali

Gli otto passi dello Yoga

Motivazioni personali per sostenere la tua pratica

Che cosa è la meditazione nel cammino dello Yoga

Che cosa cercare nella meditazione

L'arte del rilassamento

La meditazione presuppone una etica di vita

Incarnare quali valori?

La meditazione è fare o non fare?

La meditazione è gioia o noia?

Chi ti insegna è un portale

La pace

La consapevolezza

Instaurare una relazione vivente/attiva con la Vita

Il suono, le visualizzazioni

Le 10 manifestazioni cosmiche

Cosa sono i siddhi

Come ottenere la concentrazione

Tecnica del mantra

Tecnica del Pranayama: arte della maestria sulla propria energia vitale e sul respiro

Efficacia della preghiera: meccanica, emozionale, intellettuale

Meditare il mantra AUM

La visione dell'Universo

I cicli di Vita e Morte

La colonna vertebrale: passaggio verso l'Infinito

L'occhio spirituale

Le leggi della salute e della cura

L'arte di una vita spirituale equilibrata

Le sessioni termineranno con letture ispiranti di maestri spirituali