



## Meditazione 2026

Il percorso di meditazione anche quest'anno è intenso e profondo.

**La meditazione**, così come qualsiasi pratica che si voglia conoscere deve essere praticata giornalmente, ma diciamo che all'inizio, **almeno una volta alla settimana**.

**Praticare con una guida**, una persona che conosce più di te il cammino da percorrere è fondamentale.

**Praticare in presenza**, insieme nello spazio, da una forza non indifferente, tuttavia, se non hai la possibilità perché abiti molto lontano o sei stanca/o la sera, potrai **connetterti da casa via internet**.

**Inizieremo dalle basi** e anche se ti ritieni già esperto/a sappi che di fronte a questo cammino "regale" della esistenza di un essere umano **siamo ancora tutti molto principianti**.

**Entreremo in profondità nella filosofia del RajaYoga**.

Conoscere il senso della scienza dello Yoga e imparare a portare questi temi nella vita quotidiana è bellissimo e utilissimo.

**Inizia il tuo percorso di conoscenza.**

### Questi i macrotemi

Funzioni della postura, del respiro, del cuore

Gli 8 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

*Non sarà possibile arrivare a terminare tutto questo percorso nel giro di un solo anno, ma questa è la strada che seguiremo.*

*Vieni a percorrerla: sarà un viaggio ricco di scoperte e bellezze.*

Federica

**Federica Gazzano**

Insegna Yoga e Meditazione da 26 anni, pratica da oltre 40

Insegna Traditional Thai Massage da 26 anni e pratica massaggi orientali da oltre 40 anni.

E' Professional Expert Counselor da 20 anni regolarmente iscritta alla Società Italiana Counselor S.I.Co.

Contattami al 349.060.9912