



Date 2024 (9 incontri): **previsto IN PRESENZA.**

Se richiesto si può seguire anche ON LINE DA CASA PROPRIA

12 gennaio

Perché meditare
Meccanica della mente
Potere del pensiero

2 febbraio

Il se
Karma e reincarnazione

16 febbraio

Guida alla meditazione
Salute nella meditazione
Dieta
Karma yoga

1 marzo

Potere della concentrazione
Piacere della mente

15 marzo

Il peggior nemico è il migliore alleato
La mente: maestra o suddita?

5 aprile

Dall'irreale al reale
I cavalli selvaggi
Meditazione japa
Il suono: seme di tutta la materia

12 aprile

Mantra
Yoga della fisica
Suono come energia
Usare le vibrazioni del suono per meditare

10 maggio

Iniziazione a un mantra
Saguna mantra
Nirguna Mantra
Meditare con un mantra

31 maggio

Meditazione Bhakti

La devozione

Ostacoli alla meditazione

Ogni incontro avrà il seguente format:

Arrivo in sala puntuali.

Portare coperta calda, calzettoni caldi e cuscino zafu o altro cuscino compatto.

Portare quaderno e matita per appuntare sia la vs pratica giornaliera che domande eventuali da porre

Domande e chiarimenti sui temi e sulla pratica svolta l'incontro precedente (*domande importanti e sentite*)

Pratica di respirazione e focalizzazione

Spiegazioni teoriche previste (*se non sarà possibile svolgere tutti i temi previsti a causa di tempo, essi slitteranno in altre sessioni*)

Pratica di Mantra Chanting

Silenzio

Si esce in silenzio (*dopo avere chiuso la sessione per godere appieno della efficacia della pratica svolta*)

Si tratta di un percorso di conoscenza della alta pratica di Raja Yoga.

*Il programma teorico potrà variare
importante è che la **pratica** venga svolta e **porti i suoi frutti**
Lascia ti guidare*

Om Namah Sivaya