



DALLA MEDITAZIONE PSICOLOGICA ALLA MEDITAZIONE SPIRITUALE

PROGRAMMA DEGLI ARGOMENTI:

1. Cosa è la meditazione e come prepararsi
2. Meditazione psiche e cervello: gli effetti positivi della concentrazione
3. La psicologia della meditazione
4. La postura della meditazione: dall'allineamento all'integrazione
5. La meditazione statica
6. La meditazione dinamica
7. La visualizzazione
8. La meditazione soggettiva: conoscere la propria mente
9. La meditazione oggettiva
10. I Mandala come forma di concentrazione
11. Meditazione e 4 elementi
12. I diversi tipi di meditazione presentati da esperti del settore

Scopo: Un corso per comprendere cosa è la meditazione ed apprendere diverse tecniche, affinché ciascuno possa scegliere la pratica più adatta alle sue esigenze.

Il vero scopo è rendere i partecipanti autonomi nell'atto meditativo, in modo che possano creare di volta in volta delle meditazioni personali attraverso, non solo la conoscenza generale della tecnica, ma personalizzandola con visualizzazioni, suoni e colori evocativi: perché il vero maestro è solo dentro di noi.

A chi è rivolto: a coloro che approcciano alla meditazione per la prima volta e a coloro che già praticano, ma vogliono ampliare la propria conoscenza e tecnica personale.

Numero partecipanti: min 5 – max 10

Numero incontri: 2 incontri infrasettimanali mensili di 2 ore

Durata: 16 incontri circa

Svolgimento: ogni incontro avrà una prima parte di rilassamento fisico, una parte centrale teorica ed un'ultima parte di pratica meditativa

Per Info:

Virna Cecchini: :3384277402
Monica Lelli: 3473259048

Via Guido Reni, 32
Zona Flaminio
www.accademia-reiki.com