

Corso di meditazione per principianti

La meditazione non un'evasione ma un
incontro sereno con la realtà
Thich Nhat Hanh



Il corso si svolgerà online ogni giovedì dalle 20.00 alle 21:00

Un corso per le persone che si avvicinano alla meditazione per la prima volta.

La meditazione tramite la concentrazione sul respiro, la percezione dei pensieri, l'osservazione delle reazioni che si hanno nella normale routine quotidiana insegna l'auto-ascolto e ascoltando se stessi si impara ad ascoltare gli altri senza giudizi o pregiudizi migliorando i rapporti in famiglia, con gli amici, nell'ambiente di lavoro.

Tra gli altri, ulteriori effetti della meditazione sono:

- rallentamento del battito cardiaco con una maggiore irrorazione di ossigeno nei tessuti del corpo e diminuzione del cortisolo l'ormone che produce lo stress;
- miglioramento notevole della capacità di concentrazione;
- maggiore vitalità, sperimentazione di stati di calma e quiete;
- acquisizione di maggiore sicurezza in sé stessi con sviluppo delle capacità decisionale, della serenità e contatto con l'intuizione..... e molto altro.....

La lezione prevede spiegazioni di filosofia sulla meditazione, pratica di meditazione e mantra.

Contributo di 25 euro. Lo svolgimento sarà tramite la piattaforma web di Skype: non è obbligatorio aprire un account, basterà ricevere l'invito dopo aver scaricato l'App sul proprio dispositivo che sia cellulare, tablet o PC.

Insegnante: Shanta (Claudia Cipriani) pratica yoga e meditazione dal 1978. Insegnante Yoga Master certificata YAI e insegnante autorizzata della meditazione Kriya Yoga di Shiva Goraksha Babaji. Operatrice Olistica e Channeller. Curriculum completo su www.vipashyanayoga.com