

CORSO DI MEDITAZIONE DEL SUONO PRIMORDIALE

**Venerdì 18 Gennaio (sera)
Sabato 19 gennaio 2013**

**LA TECNICA DI MEDITAZIONE CONSIGLIATA DAL
DOTT. DEEPAK CHOPRA**



Seminario condotto dal DR. MASSIMO GIORGINI

**Counselor Professionale, insegnante di Meditazione, Laureato in Fisica e Filosofia
all'Università di Bologna, formatore.**

A CHI SI RIVOLGE

La meditazione del suono primordiale è una tecnica che può essere appresa e praticata da chiunque.

Per la sua semplicità si adatta perfettamente anche ai ritmi di vita e di lavoro intensi, tipici della nostra civiltà.

QUALI SONO I BENEFICI

La meditazione può favorire il raggiungimento di diversi benefici, che variano da persona a persona, a seconda dei bisogni e delle caratteristiche di ciascuno.

Qui di seguito un elenco dei benefici più comuni.

- Favorisce la calma e riduce l'ansia.
- Sviluppa la consapevolezza, l'attenzione, la concentrazione.
- Favorisce l'intuizione e la creatività.
- Favorisce la consapevolezza emotiva.
- Aumenta la capacità di gestire situazioni stressanti.
- Favorisce l'ascolto dei propri bisogni e il dialogo con se stessi.

Praticata con continuità può diventare uno strumento straordinario di crescita ed evoluzione personale.

La Meditazione del suono primordiale è uno strumento, una tecnica, che **facilita il contatto con se stessi**. E' questa sua funzione a renderla così importante e preziosa.

Essere in contatto con se stessi significa **fermarsi**, avere dei momenti per **"essere"** invece che per "fare", **ascoltarsi, conoscersi**.

La Meditazione del Suono Primordiale è una tecnica di meditazione che ha origine dall'antica tradizione Vedica Indiana. Il Dr. Deepak Chopra ha introdotto questa tecnica in Occidente in modo che possa essere insegnata e resa accessibile a chiunque.

PERCHE' E' IMPORTANTE

Praticare la meditazione è importante perché **dentro di noi abbiamo una realtà molto ricca** di cui spesso non siamo consapevoli.

La nostra realtà non è limitata al mondo percepito con i 5 sensi. Esistono altri livelli della nostra esistenza (**pensieri, emozioni, il silenzio creativo** presente dentro di noi) che non sono così evidenti come quelli materiali, ma che **giocano un ruolo fondamentale nella nostra vita**.

La meditazione ci aiuta ad entrare in intimità con la nostra ricchezza.

STRUTTURA DEL CORSO

Venerdì 18 gennaio 2013 (sera – 2 ore)

- introduzione e sfondo teorico in cui si inserisce la meditazione del suono primordiale;

Sabato 19 gennaio 2013 dalle ore 9 alle ore 18 con pausa pranzo

- istruzione personale e prima meditazione;
- meditazione di gruppo e analisi di tutti gli aspetti pratici della meditazione del suono primordiale: come, quando, quanto, dove meditare;

Venerdì 1 febbraio dalle ore 18 alle ore 20

- meditazione di gruppo e momento di verifica e feedback della pratica e di visione dei benefici favoriti dalla meditazione del suono primordiale;

QUOTA PARTECIPAZIONE

La quota di partecipazione è di 180 Euro e ci saranno max 12 partecipanti.

La quota comprende:

- mantra personalizzato (suono primordiale),
- l'istruzione personale,
- manuale con la sintesi del corso,
- meditazioni individuali e di gruppo,
- incontro di feedback dopo qualche tempo di pratica a casa.

I dati che servono per l'iscrizione al corso di meditazione del suono primordiale sono i seguenti:
Nome, Cognome, Indirizzo, Città, Provincia, Telefono.

Luogo di nascita, Data di nascita, Orario di nascita (va bene anche approssimato).

Inviare i dati a clublila@libero.it



per informazioni contattare:

A.S.D. Soleluna -Centro Olistico Lilá
Via Cuneo, 8/a - Bellaria
Tel. 0541.331906 – 366.4765218