

www.aikido-yoga.it

# Le basi della Meditazione

con Egidio



Sabato 22 Settembre

c.so Vigevano 48, (TO)  
dalle h 15,00 alle h 17,00

La meditazione non è una tecnica ma uno stato dell'essere, dove si integra il momento presente, spesso caotico e stressante, con un'altra linea temporale, un non luogo in cui impera il silenzio e la serenità.

La pratica che faremo non trascura il ruolo del corpo fisico che, nel profondo rilassamento, tende naturalmente all'espansione e alla radianza, segnali di un sistema energetico attivo ed efficiente.

La seduta di meditazione velocizza e stabilizza la mente ad una frequenza di armonia, che condiziona e modifica tutti gli eventi del nostro quotidiano, adattandoli alla frequenza che abbiamo deciso, consciamente o inconsciamente, di vivere.

Giochiamo con i centri energetici spostando il punto di attenzione e verifichiamo come ogni ipotetico problema trovi soluzione dal piano vibratorio a cui ci si collega.

*“La meditazione non è un'evasione ma un incontro sereno con la realtà”* Thich Nhat Hanh

Obbligo di prenotazione: Contributo; 20€  
Egidio 338 8375671