

*www.aikido-yoga.it*

*Sabato 16 Dicembre*

# *Seduta di Meditazione SNR*

*c. so Vigevano 48, Torino dalle h 15,00 alle h 16,15*



*Nelle situazioni di disagio e malattia la persona mantiene i conflitti che non vuole lasciare andare. Questi conflitti danno un senso di identità e ci si identifica con essi. Lo Yoga afferma che la vera identità di un essere umano è la propria anima. Sofferenze e problemi insorgono quando l'uomo dimentica la sua vera identità e si identifica totalmente con i propri pensieri, con le circostanze della vita e con l'ambiente. L'obiettivo della meditazione Sat Nam Rasayan è mettere il processo di coscienza individuale in risonanza con quello dell'universo, fino al punto in cui la coscienza e l'evento, oggetto della meditazione sono unificati.*

*Obbligo di prenotazione. Contributo partecipazione alla seduta: 15€*

*Egidio 338 8375671 [egidio.minichini@hotmail.it](mailto:egidio.minichini@hotmail.it) [www.aikido-yoga.it](http://www.aikido-yoga.it)*