

Meditazioni sulla luce della luna piena

26/09/2018

Associazione culturale



LEZIONI DI MEDITAZIONE A TEMA



MERCOLEDÌ 19 e 26 SETTEMBRE

Meditazioni sulla luce della Luna piena...

Un modo intenso per ritrovare il centro, nella sua manifestazione di energia femminile, come madre terra... un mantra e un mudra semplici, efficaci e piacevoli che ci conducono senza sforzo a lasciarci andare, ad aprirci e superare le difficoltà che la vita ci presenta. Un mantra e un mudra che ci mettono in contatto con la grande energia, con la luce, in cui siamo immersi e di cui siamo espressione.

MERCOLEDÌ 3 OTTOBRE – Meditazione sui cristalli...

Sviluppare l'intuizione per scegliere una pietra, un cristallo che ci attrae, che ci rappresenta che ci sostiene... Avremo a disposizione cristalli e pietre per tutti i centri energetici e dopo un lavoro di respirazione e concentrazione sul sesto chakra ne sceglieremo una, che diventerà nostra. Un simbolo che ci accompagnerà e sosterrà nel nostro percorso evolutivo, nella meditazione e nella nostra vita di tutti i giorni.

Dal 10 OTTOBRE – Alla ricerca della felicità perduta...

Sostenuti dal nostro cristallo, ... pratichiamo usando tecniche di mindfulness e meditazioni dinamiche di Osho seguendo la traccia del pentagono della felicità:

- 1) gratitudine,
- 2) conoscere se stessi attraverso il respiro e la responsabilità della scelta,
- 3) curiosità (chiedete e vi sarà dato)
- 4) bellezza, nella natura, nelle persone in noi stessi
- 5) cercare lo scopo, il significato della vita, la nostra vocazione il nostro bisogno profondo di essere noi stessi.

...solo per le persone che vogliono essere felici!!

Lezioni di meditazione a tema

