



CORSO MEDITAZIONE IAM

30 GENNAIO 2010
MILANO

Iscrizioni e prenotazioni:
Emanuela 022590193

INTEGRATED AMRITA MEDITATION TECHNIQUE®

Un aiuto per la vita quotidiana e il progresso spirituale

L'Integrated Amrita Meditation Technique® è nata dall'intuizione di Amma e dal suo profondo interesse per la crescita spirituale di ogni individuo. Meditare è la via per condurre una vita pacifica ed equilibrata, aiuta a trovare la reale fonte interiore di pace e di felicità, portando l'individuo sempre più in profondità dentro se stesso: meditare favorisce il rilassamento, consente di vivere con maggiore armonia ed equilibrio, e permette la scoperta dei talenti nascosti e delle qualità, in modo da essere di maggiore aiuto per tutta la società.

Se si è sinceri e costanti nel praticare la meditazione si può avere una crescita spirituale notevole e trascendere le limitazioni del corpo, della mente e dell'intelletto.

Amma ha trasmesso questa tecnica per tutti coloro che sono pronti ad impegnarsi quotidianamente. La Tecnica di Meditazione Integrata Amrita è facile da imparare ed è particolarmente appropriata per le persone che conducono una vita molto attiva. Non richiede molto tempo, circa 30 minuti al giorno.

Chi può imparare questa tecnica?

Chiunque abbia più di 18 anni, non sono richieste particolari conoscenze.

Come si può imparare?

Si impara nell'arco di una giornata o di un fine settimana partecipando a corsi che possono essere anche residenziali.

La stessa Amma ha trasmesso il metodo che gli insegnanti utilizzano per la formazione durante i corsi, in modo da garantire una trasmissione diretta e corretta della tecnica, per questo motivo si richiede la sottoscrizione di un impegno di non divulgazione del metodo appreso.



DOVE SI TIENE IL CORSO, COME ARRIVARE, ORARI, COSA PORTARE

Dove

Asilo "Sogno di Bimbi - via Angelo Emo, 8 - Milano

Come arrivare

Metropolitana MM2 fermata Crescenzago + 5 minuti a piedi - Autobus 56 fermata "Padova Emo" + 100 metri a piedi

Per chi arriva in auto da fuori Milano: Tangenziale Est - uscita Cascina Gobba o Palmanova (a secondo della direzione d'arrivo) - seguire indicazioni per via Padova

Orario corso

inizio ore 09.00, fine ore 17.30. L'incontro proseguirà con una sessione di canti tradizionali indiani (bhajan) aperta a tutti

Cosa portare

materassino da ginnastica, cuscino, asciugamano o coperta, calzerotti, materiale per prendere appunti e del cibo vegetariano da condividere

Il corso è gratuito: verrà richiesta solo una quota per coprire le spese vive e sarà subordinata al numero di partecipanti

Iscrizioni e prenotazioni: Emanuela - mazzaema@gmail.com - 02.2590193 dopo le ore 19