



IAM-Integrated Amrita  
Meditation Technique®

YOUTH IAM



Corso di Meditazione Integrata Amrita

IVREA 7 MAGGIO 2011

presso Associazione "IL PUNTO"

dalle 14:00 alle 16:00 seminario per bambini dai 10 ai 14 anni

dalle 16:30 alle 18:30 seminario per ragazzi dai 15 ai 18 anni

Oggi la vita è così veloce e piena di stress che anche  
bambini e teenagers ne risentono.

Gli effetti di questo stress sono a volte alla base di problemi  
comportamentali.

Sin da tempi antichi è noto che la meditazione e lo yoga  
portano a chi li pratica pace e chiarezza mentale.

La ricerca in ambito scientifico ha dimostrato che vi sono benefici  
nei bambini e nei ragazzi che praticano la meditazione.

Amma ha ideato questa tecnica specificatamente per bambini e teenagers  
Youth IAM è una tecnica di meditazione semplice ed efficace, che  
comprende facili esercizi yoga ed una piccola parte di meditazione.

Si pratica in soli 20 minuti.

Informazioni:

Silvia Ollearo 347/7598121

Angela Mancini 340/4110931

e-mail: [associazioneilpunto@gmail.com](mailto:associazioneilpunto@gmail.com)

[www.amma-italia.it](http://www.amma-italia.it)