

CORSI DI MEDITAZIONE

*Imparare a controllare la mente
è il miglior regalo che ci possiamo fare*

CORSO STUDENTI

Il corso è specificamente studiato per adolescenti e giovani. Per aumentare le prestazioni mentali per lo sport e lo studio e imparare a gestire i propri pensieri ed emozioni.

CORSI ADULTI:

1. La presenza mentale

Questo corso di meditazione segue l'approccio classico della tradizione zen e yoga per lo sviluppo della consapevolezza.

2. Meditazione taoista per il benessere fisico e la longevità

Sviluppo della circolazione dell'energia attraverso i meridiani per il benessere mentale e fisico. Correlato al Qi e alla medicina tradizionale cinese.

3. Meditazione spirituale

Segue un approccio contemplativo e spirituale, per chi desidera estendere la propria coscienza nei mondi superiori.

Info & Prenotazioni

Tel. 33 55 86 55 70

www.369luce.com

Corsi e trattamenti energetici

Via Randaccio 76, San Massimo, Verona



CORSI DI MEDITAZIONE

La pratica della meditazione induce cambiamenti significativi nella nostra mente e ci aiuta a liberarci delle nostre **abitudini** negative. Influisce positivamente sul nostro **carattere** e su come reagiamo alla **vita**. Aumenta la nostra **consapevolezza**, **pazienza** e **vitalità**. Estende le nostre **percezioni** e libera la **creatività**. Migliora la **stabilità** emotiva alimentando una sensazione di **pace**. Sviluppa la forza di **volontà**, la capacità di **concentrazione** e di **apprendimento**. Ci rende più **centrati**.

PROGRAMMA DEI CORSI

Meditazioni, visualizzazioni, sviluppo della concentrazione e dell'autostima. L'energia sottile, il vuoto e l'esperienza diretta. Esercizi e posture.

Il maestro, con esperienza internazionale, ti condurrà attraverso diverse tecniche per entrare in meditazione profonda per esplorare te stesso ed il mondo con consapevolezza.

Info & Prenotazioni

Tel. 33 55 86 55 70

www.369luce.com

Corsi e trattamenti energetici

Via Randaccio 76, San Massimo, Verona

