



ATMAN

La luce dell' Anima
Associazione per lo studio del raja yoga
e dell'esoterismo.



CORSO PRATICO DI MEDITAZIONE

La salute attraverso lo yoga
In 12 lezioni
trattiamo i seguenti argomenti

- Rilassare il corpo e conoscere il respiro
- Osservare e comprendere il pensiero
- Imparare a concentrarsi sviluppando la mente
- Fondamenti della meditazione
- La meditazione e il colore
- La meditazione e il suono
- La meditazione e la forma
- La meditazione e l'anima, conoscere la parte migliore di sé

www.yogavitaesalute.it