

Il Laboratorio della Meditazione

con Egidio



Domenica 07 Ottobre 2012

dalle ore 9.00 alle ore 13.00

Il processo meditativo affascina e spaventa, spesso viene considerato una condizione di isolamento dal mondo reale, adatto agli individui che non vogliono affrontarne le situazioni spesso complesse. *In realtà le obiezioni alla pratica meditativa sono determinate dalla condizione del corpo.* Uno squilibrio nella struttura fisica non permette all'individuo di avvicinarsi a questa pratica millenaria.

L'arte, la musica, le arti marziali, lo yoga, la religione lo considerano indispensabile per lo sviluppo della propria disciplina.

Propongo una sequenza di lezioni con l'obiettivo di avvicinarsi in modo graduale alla pratica meditativa.

In ogni lezione esercizi specifici dello Yoga Kundalini e della scuola del Ki verranno utilizzati per fortificare e stabilizzare il sistema nervoso e creare equilibrio nel sistema endocrino, requisito indispensabile per supportare due concetti:

“ Non fare nulla, tutto avviene”

“ L'effetto crea le cause”

Il seminario si svolgerà in un locale all'interno di un'abitazione privata sita in Giaveno (TO), che consente di accogliere 15 persone.

Per chi è interessato è d'obbligo la prenotazione Per informazioni:

Egidio 338 8375671 egidio.minichini@hotmail.it

Contributo partecipazione seminario: 30€