

Il Laboratorio della Meditazione

con Egidio



Domenica 20 Gennaio 2013

dalle ore 9.00 alle ore 13.00

Prana ed “estensione” del ki

I termini Prana e Ki sono sinonimi, hanno molteplici significati, tra i più noti troviamo:
vita, respiro e spirito.

Lo Yoga propone esercizi di respirazione, tecniche meditative, asane e krya per aumentare ed equilibrare il flusso del prana individuale, garanzia di un’ottima salute fisica e mentale.
Il seminario ha l’obiettivo di acquisire l’atteggiamento mentale che permette di accedere al flusso del Ki istantaneamente.

Non esercizi e meditazioni per aprire le porte del ki ma la mente coordinata con il corpo e la stato di consapevolezza continua.

Quando il flusso del Ki è stabile e non viene interrotto da tensioni fisiche ed emotive, siamo costantemente in relazione con l’universo, da cui riceviamo informazioni e soluzioni “dirette” rispetto a fatti e situazioni della vita quotidiana.

La scuola del Ki di estrazione Giapponese considera “**l’estensione del Ki consapevole**” l’azione di base su cui costruire la propria vita.

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 per la partecipazione al seminario: 30€