

“MEDITIAMO INSIEME”

Corso di 4 lezioni per Imparare a Meditare

c/o Centro “OLISTICAMENTE APS” – PERUGIA

Via Giovanni Santini, 4



Meditare fa bene, è scientifico

Fino agli Anni '50 la meditazione è stata prerogativa dei monaci. Poi con i Beatles diventò pratica dei figli dei fiori, seguiti negli anni successivi da calciatori e attori: meditano Roberto Baggio e Richard Gere.

In tempi più recenti è stata la volta degli amministratori delegati delle grandi multinazionali: Rao Dalio (Bridgewater associates) e Marc Benioff (Oracle e Salesforce.com).

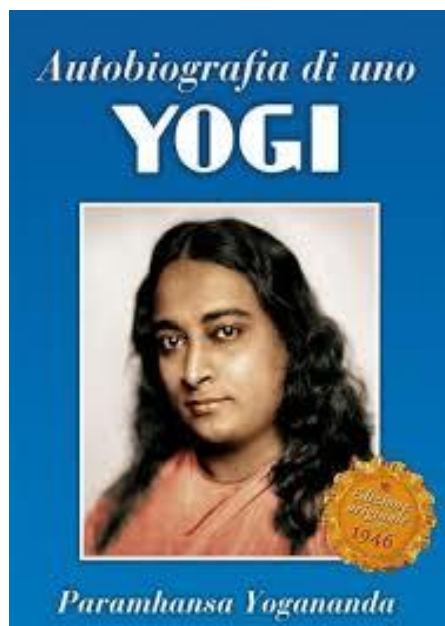
E oggi si è dato alla meditazione persino Dmitry A. Medvedev, primo ministro della Federazione Russa.

Da qualche anno però la meditazione non si occupa più solo di “benessere psicologico” ed è entrata negli ospedali con molte applicazioni: dal controllo del dolore all’immunologia, dalla cura dell’ipertensione al rallentamento del declino cerebrale.

I suoi vantaggi non sono più in discussione: migliora l’attenzione, le abilità cognitive e la memoria, riduce l’ansia e i sintomi depressivi.

La meditazione, come diceva **Paramhansa Yogananda**, autore di "**Autobiografia di uno Yogi**", è "la via aerea alla realizzazione del sé".

Chiunque spera che la vita abbia da offrire più del tran-tran e della frenesia dell'esistenza quotidiana, può usare la meditazione per scoprire territori inaspettati e inesplorati.



La meditazione ha inizio quando abbiamo calmato i pensieri e le emozioni È uno stato di intensa consapevolezza interiore , nel quale la mente non è più impegnata ad arrovellarsi sui progetti e i problemi che la vita incessantemente ci riserva, ma è invece completamente assorbita nell'esperienza supercosciente.

E' un processo di ritorno al proprio centro. E' imparare a confrontarsi con la vita e con il proprio ambiente partendo da chi noi siamo e non da come gli altri cercano di definirci.

La calma che nasce dalla meditazione ci aiuta non solo a rimanere tranquilli durante i periodi di intensa attività, ma anche a fronteggiare e ad accettare con saggezza le prove della vita.



Inizio 1° corso: AGOSTO 2023

Martedì 08/08

Martedì 15/08

Martedì 22/08

Martedì 29/08

Orario: h. 18,30/20,00

Inizio 2° corso: SETTEMBRE 2023

Venerdì 01/09

Martedì 05/09

Martedì 12/09

Venerdì 15/09

Orario: h. 18,30/20,00

Info:

Cell. 3356220945; 3337070218

Email: info@olisticamenteaps.it ; ale.gorgeri@gmail.com