

# ATMAN

Associazione per lo studio del Raja yoga



## 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 respiro
- 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

**Il corso si tiene c/o Parco Amico Via Caduti Senza Croce 1  
Braida Sassuolo (MO) Inizio il 05/10/10 dalle 18,45 alle 19,45**

## CORSO INTRODUTTIVO DI RAJA YOGA

Il raja yoga è una scienza millenaria dell'essere che con la pratica della meditazione si può integrare corpo mente e anima, permettendo di entrare in contatto con il nostro sé più profondo fonte di beatitudine e serenità dissipando così sofferenza e malattia. Riuscendo poi a trasformare le emozioni negative in positive si potrà vivere in modo più consapevole la propria vita ampliando la nostra coscienza

Programma:

I diversi tipi di yoga - Pranayama - La meditazione - I chakra - i 7 raggi - Kundalini - l'aura - Il karma - I sogni - I corpi sottili - La reincarnazione -

**Il corso si tiene c/o Parco Amico via Caduti senza croce 1  
Braida Sassuolo (MO) Inizio il 05/10/10 dalle 19,45 alle 20,45**

**PER INFORMAZIONI: LUCIA TOGNI  
CELL.333 3514492 E-MAIL LUCIATOGNI@VIRGILIO.IT**

[www.associazioneatman.it](http://www.associazioneatman.it)  
[www.ildiscepolo.it](http://www.ildiscepolo.it)  
[www.scuolaenergheia.it](http://www.scuolaenergheia.it)