

*Il terzo venerdì
di ogni mese
propongo una
serata d'incontro
per fare
meditazione.*

*Serate di
Meditazione*

Ricerca Olistica per

l' Evoluzione dell' Anima





Meditazione

Serata Gratuita di Meditazione

La meditazione è, in generale, la pratica di concentrazione della mente su uno o più oggetti, immagini, pensieri (o talvolta su nessun oggetto) a scopo di miglioramento delle proprie condizioni psicofisiche.

Praticare con costanza la meditazione oltre a migliorare le condizioni generali di salute, può essere un modo per mettere a nudo la propria essenza e riscoprire qualcosa di dimenticato.

Quando

Il terzo venerdì di ogni mese propongo una serata d'incontro per fare delle meditazioni seguendo varie tecniche.

Dove

La località d'incontro varia secondo condizioni climatiche e disponibilità ma in linea di principio si cercherà di fare meditazioni all'aperto in luoghi tranquilli immersi nella natura.

Materiale

Si consiglia di portare un materassino ed un abbigliamento adeguato e confortevole. Ad ogni partecipante verrà fornito l'eventuale materiale specifico per la meditazione.

Chi può partecipare

La partecipazione alla serata è aperta a tutti i maggiorenni, non è richiesta alcuna esperienza o conoscenza di tecniche di meditazione.

Durata dell'incontro

La serata si sviluppa nell'arco di un paio d'ore, con una spiegazione introduttiva e l'esecuzione della meditazione.

Serate su richiesta

Se desideri organizzare una serata di meditazione dalle tue parti contattami in uno dei modi riportati in fondo alla pagina. Per organizzare una serata è necessario avere uno spazio abbastanza grande e confortevole per tutti i partecipanti.