



Scuola Olistica
ANANDA ASHRAM

Ayurveda Yoga Milano



Corso base di **Meditazione**

“Una pratica fondamentale per il raggiungimento del se’ interiore”

La meditazione ci mette in contatto con la nostra natura divina fino a farci diventare una cosa sola con l’ Amore Infinito che pervade tutto l’ Universo. E’ un’ attività fondamentale per chi pratica lo yoga ed intraprende il cammino di consapevolezza yogico. Questa pratica millenaria presente in tutte le culture tradizionali che solo da qualche anno si sta diffondendo a livello mondiale contribuendo a migliorare lo stato di salute di individui e gruppi.

La meditazione ha un’ azione di profondo cambiamento sia a livello mentale che fisico e spirituale. Attraverso la pratica costante è possibile entrare in contatto con conflitti emotivi sopiti e scioglierli in modo definitivo con notevole beneficio a livello energetico.

Attraverso la pratica regolare della meditazione, si sperimenta un senso di pace interiore e di benessere generale che rende la vita sempre più splendente.

Principali argomenti Trattati nel Corso base di Meditazione:

Il corpo, la mente e livelli della mente, Il Mantra e la Meditazione, Il Tantra e le 5 Meditazione base, Alimentazione equilibrata e Digiuno, Come individuare Amici e Nemici, Il ruolo del Guru (maestro spirituale) e Yama Niyama (Etica Yogica)

Insegnante: Shubhaji Satyaranjan Paul

Corso Base di 7 lezioni serali (20.00 - 22.30 circa) Sono aperte le iscrizioni

1° gruppo: 27 ottobre, 3, 10, 17, 24 novembre, 01, 15 dicembre

2° gruppo: 2, 9, 16, 23 febbraio 2027, 2, 9 marzo 2027

3° gruppo: 6, 13, 20, 27 aprile 2027, 4, 11, 18 maggio 2027

Quota di partecipazione al Corso: € 145,00 + € 25,00 quota associativa annuale. Quota comprensiva di Materiale didattico.

Modalità di pagamento: Acconto € 50,00 all’iscrizione, saldo all’inizio corso.

Per Informazioni ed Iscrizioni:

Scuola Olistica Ananda Ashram

Via Prandina, 25 - 20128 Milano.

(Zona via Padova, Pontenuovo, viale Monza)

Tel. 02.2590972 – Cell. 35.100.100.90

www.yogamilano.it - yogamilano@gmail.com