

MEDITAZIONE PSICODINAMICA

Respiro Rilassamento Armonia



LA MEDITAZIONE

La meditazione è una pratica per entrare in contatto con la propria interiorità, un'opportunità per accrescere benessere e consapevolezza.

Per molti la meditazione è un antidoto alla vita frenetica e alienante, un sistema efficace e "scientifico" per vincere ansia e stress, ma anche una Via per l'evoluzione e la crescita personale.

Meditare significa entrare in contatto con se stessi in maniera profondamente autentica, senza mediazioni e interpretazioni (mentali) della mente razionalizzante.

Meditare significa armonizzare la propria interiorità attraverso un lavoro sulla consapevolezza.

Meditare significa radicarsi nel presente.

IL CORSO

Meditazione Psicodinamica

La meditazione psicodinamica è un insieme di tecniche meditative derivanti da tradizioni millenarie che unite all'esperienza quasi ventennale dell'insegnante diventa un efficacissimo metodo di auto-guarigione e di consapevolezza. Le tecniche si basano su semplici ed efficaci metodi di respirazione e di rilassamento, fino ad arrivare a meditazioni guidate, dinamiche, armonizzazioni con suoni e uso di mantra.

Il punto di vista del mondo scientifico

La meditazione psicodinamica vanta il plauso medico scientifico di tutte le tecniche utilizzate: studi e ricerche in tutto il mondo hanno evidenziato la capacità della meditazione di alleviare il dolore, ridurre e prevenire disturbi legati all'ansia e in alcuni casi di guarire il corpo. La meditazione ha un alto valore di prevenzione, sia nelle malattie cardiovascolari che nei disturbi mentali.

Condivisione e colloqui personali

Alla fine di ogni esercizio una parte del tempo verrà utilizzato per condividere l'esperienza fatta; sarà anche possibile, per chi lo volesse, fare un colloquio privato con l'insegnante ed eventualmente ricorrere a sedute individuali per armonizzazioni specifiche, difficoltà o semplice volontà di approfondimento.



M. Sandro Angelini

**Meditazione – Armonizzazione -
I CHING (Oracolo Cinese) - Osho Neo Reiky**

Info e contatti:

Sito Web: **www.nonso.it**

Mail: **master@nonoso.it**

Telefono: **328 8670 866**