

# 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 pensiero
- 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

[www.associazioneatman.biz](http://www.associazioneatman.biz)

in collaborazione con:

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