

Incontri di Sahaja Yoga

Sahaja Yoga è un metodo di meditazione che favorisce lo sviluppo della consapevolezza umana.

È stato insegnato da Shri Mataji Nirmala Devi dal 1970 e da allora si è diffuso in tutto il mondo.

Con le parole di Shri Mataji: "... questo risveglio che può avvenire all'interno di ogni essere umano e produrre una trasformazione dentro di noi. Grazie a questo processo una persona diviene morale, unita, integrata ed equilibrata. Si ottiene realmente l'esperienza della percezione del potere onnipervadente sotto forma di brezza fresca.

È importante che ognuno possieda questa conoscenza delle radici dentro di sé.

Sahaja Yoga permette all'individuo di trasformarsi nella propria Guida Spirituale..."

Con la pratica di Sahaja Yoga, la nostra consapevolezza guadagna una nuova dimensione in cui la verità assoluta può essere percepita in modo tangibile attraverso il nostro sistema nervoso centrale. Come conseguenza di questo avvenimento, lo sviluppo della nostra consapevolezza avviene senza sforzo e si ottiene un equilibrio fisico, mentale ed emozionale che favorisce uno stato di completo benessere.

Corso: il Corso di Sahaja Yoga prevede l'apprendimento e l'utilizzo di tecniche che agiscono sul Sistema Sottile e sul Sistema Nervoso Autonomo

Data inizio 26 / 02 / 08

Durata: 12 incontri di 2 ore circa

Organizzazione: 1 incontro la settimana di 2 ore circa , il martedì
dalle 16,30 alle 18-18,15.

Sede: Aula di Geriatria – Ospedale Estense – viale V. Veneto 9

Conduttore corso: Dottoressa **Maria Valeria Baldelli**,
Dipartimento integrato di Medicina, Endocrinologia, Metabolismo e Geriatria
(Gerontologia e Geriatria) – Università di Modena

Contenuti del Corso:

- Struttura del Sistema Sottile (Canali e Chakra)
- Rapporti tra Sistema Sottile e Sistema Nervoso Autonomo
- Rapporti tra squilibrio energetico e squilibrio funzionale d'organo
- Tecniche di valutazione dello stato energetico del Sistema Sottile (Canali e Chakra)
- Tecniche di riequilibrio energetico del Sistema Sottile (Canali e Chakra)

partecipazione gratuita aperta ai familiari e loro parenti