



## Corso di Meditazione per principianti

Dall'India al Giappone in un viaggio di controllo della mente

Il corso offre la possibilità di esplorare le tecniche meditative delle più diverse tradizioni spirituali, in un viaggio attraverso pratiche provenienti da Yoga, Ayurveda, Buddismo e Zen.

La pratica è resa accessibile a tutti grazie alle tecniche più semplici di visualizzazione e osservazione del respiro, la ripetizione di mantra e la meditazione in movimento. Il percorso è totalmente esperienziale e offre strumenti da portare nella vita di tutti i giorni per aumentare concentrazione e memoria, ridurre i livelli di stress e aprire un incredibile spiraglio sul nostro mondo interiore e sulla nostra mente.

Così che il Divino possa emergere dentro di noi.

**A partire da giovedì 03 Maggio 2012**

**dalle 13.00 alle 14.00**

**con Silvia Nicodano**



**Silvia** inizia il suo viaggio alla scoperta del corpo mente nel 2002, in Germania, praticando Training Autogeno secondo la tecnica di Schultz e Rilassamento Muscolare Progressivo secondo Jacobson. Incontra lo yoga del 2005 ed è amore a prima vista. Durante un viaggio in India, incontra Amma e riceve l'iniziazione alla pratica della meditazione IAM (Meditazione Integrata Amrita). Silvia è insegnante di Hari Yoga con Diploma RYT500 riconosciuto dalla Yoga Alliance, e Yoga Terapeuta con Diploma in Yoga Terapia Integrata riconosciuto dall'Associazione Internazionale degli Yoga Terapeuti. Fa parte del corpo docenti del Corso di Formazione Insegnanti di Hari Yoga, e del Corso di Specializzazione in Yoga Terapia presso l'Associazione di Yoga e Ayurveda Hari Om. Insegna inoltre presso l'Accademia di Yoga Terapia Arjuna. Scrive per Vivere lo Yoga, una delle più importanti riviste di yoga in Italia ed è coautrice del libro 'Hari Yoga' edito da Bliss Beat Edizioni.