PROGRAMMA

Ore 16:00 Accoglienza e presentazione dell'Associazione Atman e delle sue attività: un percorso progressivo di conoscenza di sé.

Ore 16:30 Fondamenti e tecniche della meditazione
La meditazione: cos'è e come praticarla.

Ore 17:00 Psicologia dello yoga
Conoscersi con la meditazione

Ore 17:30 Pausa tè

Ore 18:00 Raja Yoga e Scuola Energheia
Meditazione e sentiero spirituale

Tutti gli interventi sono accompagnati da una esperienza pratica di meditazione

Durante l'open day gli insegnanti dell'Associazione e della Scuola Energheia sono a disposizione dei partecipanti per informazioni sui corsi e sulle varie attività.

Tutti i corsi presentati sono disponibili in varie zone della città e della provincia di Firenze.

per informazioni: tel. 328 96 36 352
mail to: gianfranco-politi@libero.it