



INTEGRATED AMRITA MEDITATION TECHNIQUE®

**Un aiuto per la vita quotidiana
e il progresso spirituale**



L'Integrated Amrita Meditation Technique® è nata dall'intuizione di Amma e dal suo profondo interesse per la crescita spirituale di ogni individuo.

Meditare è la via per condurre una vita pacifica ed equilibrata, aiuta a trovare la reale fonte interiore di pace e di felicità, portando l'individuo sempre più in profondità dentro se stesso: meditare favorisce il rilassamento, consente di vivere con maggiore armonia ed equilibrio, e permette la scoperta dei talenti nascosti e delle qualità, in modo da essere di maggiore aiuto per tutta la società.

Se si è sinceri e costanti nel praticare la meditazione si può avere una crescita spirituale notevole e trascendere le limitazioni del corpo, della mente e dell'intelletto.

Amma ha trasmesso questa tecnica per tutti coloro che sono pronti ad impegnarsi quotidianamente. La Tecnica di Meditazione Integrata Amrita è facile da imparare ed è particolarmente appropriata per le persone che conducono una vita molto attiva. Non richiede molto tempo, circa 30 minuti al giorno.

Chi può imparare questa tecnica?

Chiunque abbia più di 18 anni, non sono richieste particolari conoscenze.

Come si può imparare?

Si impara nell'arco di uno o due giorni partecipando a corsi che possono essere anche residenziali.

La stessa Amma ha trasmesso il metodo che gli insegnanti utilizzano per la formazione durante i corsi, in modo da garantire una trasmissione diretta e corretta della tecnica, per questo motivo si richiede la sottoscrizione di un impegno di non divulgazione del metodo appreso.

E' possibile, per chi ha già frequentato un corso, partecipare agli incontri per rinfrescare la tecnica.

CORSO MEDITAZIONE IAM® MILANO 4 GENNAIO 2009

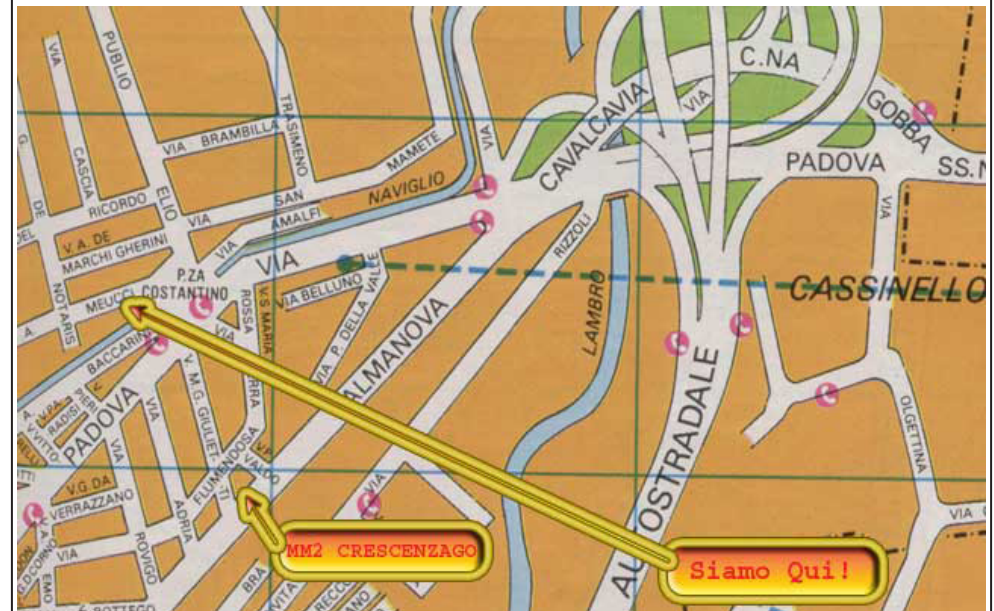
Il corso si terrà dalle ore 9,00 alle ore 18,30 presso:
Circolo Culturale "Villa Pallavicini" - via Meucci, 3 (in fondo a via Padova - altezza Ponte Vecchio) - Milano

Si raggiunge con:

Metropolitana MM2 fermata Crescenzago + 5 minuti a piedi
Autobus 56 fermata piazza Costantino + 100 metri a piedi

Per chi arriva in auto da fuori Milano: Tangenziale Est - uscita Cascina Gobba - direzione via Padova

Il corso è gratuito: verrà richiesta solo una quota per coprire le spese vive e sarà subordinata al numero di partecipanti



Cosa portare: materassino da ginnastica, cuscino, asciugamano o coperta, calzerotti, materiale per prendere appunti e del cibo da condividere

Informazioni:

Emanuela

02/2590193 (ore 19-21)

mazzaema@gmail.com

Chinmay

3393319676

marina.ghezzi@hotmail.it