



INTEGRATED AMRITA MEDITATION TECHNIQUE®

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



L'Integrated Amrita Meditation Technique® è nata dall'iniziazione 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 un fine settimana 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.

Per informazioni:

Firenze - Annunziata

tel. 0552638808 - cell. 3334419544

e-mail: clip2000@tele2.it

S. Miniato

iscr. **Alina** 3485525884 (sera)

3382410220 (giorno)

info. **Calogero**

cell. 3335036073



INTEGRATED AMRITA MEDITATION TECHNIQUE®

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



L'Integrated Amrita Meditation Technique® è nata dall'iniziazione 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 un fine settimana 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.

Per informazioni:

Firenze - Annunziata

tel. 0552638808 - cell. 3334419544

e-mail: clip2000@tele2.it

S. Miniato

iscr. **Alina** 3485525884 (sera)

3382410220 (giorno)

info. **Calogero**

cell. 3335036073

Prossimi corsi previsti

Integrated Amrita Meditation Technique®

Firenze

sabato 21 marzo 2009

presso l'associazione culturale C.L.I.P. 2000

Via dei Benci, 20 al 1° piano

Per informazioni e iscrizioni: Annunziata cel. 333.4419544 - tel. 055.2638808

Email: clip2000@tele2.it



San Miniato
domenica 22 marzo 2009

San Miniato (PI) - Collegalli

per iscrizioni: Alina 3485525884 (sera) 3382410220 (giorno)

per informazioni: Calogero 3335036073

indicazioni in auto:

uscita della superstrada FI-PI-LI a S. Miniato, direzione Ponte a Egola. Al semaforo, in centro (dopo la chiesa e la farmacia), girare a sx direzione LA SERRA. Arrivati a La Serra, allo stop, girare a dx e poi subito a sx direzione CORAZZANO. 500 metri dopo Corazzano girare a dx per COLLEGALLI (strada sterrata), si sale per circa 3,4 km fino ad arrivare alla chiesa. Si prega di lasciare le macchine nel parcheggio, sulla destra, poco prima della chiesa.



I partecipanti dovranno portare:

un materassino da ginnastica o una coperta, un cuscino per la meditazione (o altro), abiti comodi, carta e penna, calze di lana.

Prossimi corsi previsti

Integrated Amrita Meditation Technique®

Firenze

sabato 21 marzo 2009

presso l'associazione culturale C.L.I.P. 2000

Via dei Benci, 20 al 1° piano

Per informazioni e iscrizioni: Annunziata cel. 333.4419544 - tel. 055.2638808

Email: clip2000@tele2.it



San Miniato
domenica 22 marzo 2009

San Miniato (PI) - Collegalli

per iscrizioni: Alina 3485525884 (sera) 3382410220 (giorno)

per informazioni: Calogero 3335036073

indicazioni in auto:

uscita della superstrada FI-PI-LI a S. Miniato, direzione Ponte a Egola. Al semaforo, in centro (dopo la chiesa e la farmacia), girare a sx direzione LA SERRA. Arrivati a La Serra, allo stop, girare a dx e poi subito a sx direzione CORAZZANO. 500 metri dopo Corazzano girare a dx per COLLEGALLI (strada sterrata), si sale per circa 3,4 km fino ad arrivare alla chiesa. Si prega di lasciare le macchine nel parcheggio, sulla destra, poco prima della chiesa.



I partecipanti dovranno portare:

un materassino da ginnastica o una coperta, un cuscino per la meditazione (o altro), abiti comodi, carta e penna, calze di lana.