



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:
Sassoferrato (Ancona)
Giuseppe
3497465153
Sunanda
3391145059
email:
iam@amma-italia.it



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:
Sassoferrato (Ancona)
Giuseppe
3497465153
Sunanda
3391145059
email:
iam@amma-italia.it

IAM

Sassoferrato

23 - 24 - 25 Maggio 2008

Convento la Pace

Via Santa Maria della Pace



In auto:

venendo da Sud e da Nord (è quella più comoda perchè è quasi tutta superstrada) autostrada A14, uscire ad Ancona Nord e prendere la SS 76 in direzione di Roma (superstrada) e uscire a San Vittore - Genga - Sassoferrato. Venendo da Nord (in alternativa) autostrada A14 uscire a Senigallia e prendere la strada provinciale Arceviense in direzione Arcevia, Sassoferrato. Venendo da Ovest, da Roma, Umbria, lasciare la Flaminia a Osteria del Gatto e prendere la SS 76 in direzione di Ancona. Uscire a Campodiegoli - Sassoferrato (Strada Provinciale 16 e 360). A Sassoferrato, seguire le indicazioni per l'ospedale. Il Convento La Pace, è una grande struttura chiara, visibile dalla strada.

In treno:

scendere a Fabriano (che si trova sulla linea Ancona-Roma): da qui è possibile proseguire in treno fino a Sassoferrato, linea Fabriano - Pergola (ci sono però poche corse) oppure prendere un mezzo dell'Autolinea Vitali (per informazioni sugli orari www.vitaliautolinee.it oppure tel. 0721862515) - Se non trovate una coincidenza comoda, dovrete avvertire all'atto dell'iscrizione che sarete prelevati a Fabriano.

I partecipanti dovranno portare:

un materassino o una coperta, un cuscino per la meditazione (o altro), abiti comodi, carta e penna, calze di lana. Essendo la struttura in autogestione, non abbiamo la disponibilità di lenzuola ne di altra biancheria, dunque un sacco a pelo, oppure lenzuola, coperta e cuscino vi saranno utili.

IAM

Sassoferrato

23 - 24 - 25 Maggio 2008

Convento la Pace

Via Santa Maria della Pace



In auto:

venendo da Sud e da Nord (è quella più comoda perchè è quasi tutta superstrada) autostrada A14, uscire ad Ancona Nord e prendere la SS 76 in direzione di Roma (superstrada) e uscire a San Vittore - Genga - Sassoferrato. Venendo da Nord (in alternativa) autostrada A14 uscire a Senigallia e prendere la strada provinciale Arceviense in direzione Arcevia, Sassoferrato. Venendo da Ovest, da Roma, Umbria, lasciare la Flaminia a Osteria del Gatto e prendere la SS 76 in direzione di Ancona. Uscire a Campodiegoli - Sassoferrato (Strada Provinciale 16 e 360). A Sassoferrato, seguire le indicazioni per l'ospedale. Il Convento La Pace, è una grande struttura chiara, visibile dalla strada.

In treno:

scendere a Fabriano (che si trova sulla linea Ancona-Roma): da qui è possibile proseguire in treno fino a Sassoferrato, linea Fabriano - Pergola (ci sono però poche corse) oppure prendere un mezzo dell'Autolinea Vitali (per informazioni sugli orari www.vitaliautolinee.it oppure tel. 0721862515) - Se non trovate una coincidenza comoda, dovrete avvertire all'atto dell'iscrizione che sarete prelevati a Fabriano.

I partecipanti dovranno portare:

un materassino o una coperta, un cuscino per la meditazione (o altro), abiti comodi, carta e penna, calze di lana. Essendo la struttura in autogestione, non abbiamo la disponibilità di lenzuola ne di altra biancheria, dunque un sacco a pelo, oppure lenzuola, coperta e cuscino vi saranno utili.