



## 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.

*Per informazioni:*

*Jayan*

**0815785829 - 3334710130**

*Bruno*

**081202061 - 360634802**

*email:*

***satsang-napoli@amma-italia.it***

*Come si può imparare?*

Si impara nell'arco di una sola giornata.

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.



## 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.

*Per informazioni:*

*Jayan*

**0815785829 - 3334710130**

*Bruno*

**081202061 - 360634802**

*email:*

***satsang-napoli@amma-italia.it***

*Come si può imparare?*

Si impara nell'arco di una sola giornata.

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.

# **IAM** **Napoli**

10 Maggio 2009

*Il corso si terrà dalle 9 alle 19 presso:*

**Associazione Chiaradanza - via San Filippo, 10 - Napoli**  
*(dalla Riviera di Chiaia la salita che porta a via Francesco Giordani  
e poi al corso Vittorio Emanuele - la parte alta a sinistra)*

**Per arrivarci:** *Ferrovia Cumana da Montesanto (e prima funicolare per chi viene dal Vomero) fermata Corso V. Emanuele poi scendere via Francesco Giordani, oppure metropolitana linea 2 per Mergellina, salire il Corso V. Emanuele, quindi girare a destra per via A. Ruiz, oppure qualsiasi autobus che va alla Riviera di Chiaia, scendere verso la fine, girare a destra per via S. Maria della Neve e salire per via San Filippo*



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

## **Cosa portare:**

*un materassino da ginnastica, cuscino, asciugamano o coperta, calzerotti, materiale per prendere appunti, colazione al sacco.*

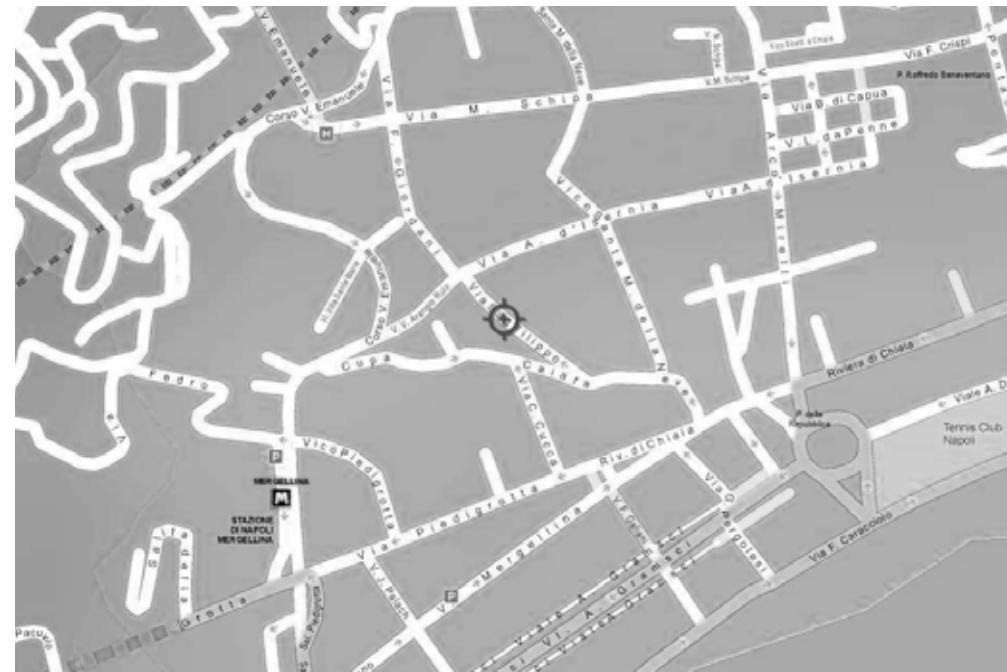
# **IAM** **Napoli**

10 Maggio 2009

*Il corso si terrà dalle 9 alle 19 presso:*

**Associazione Chiaradanza - via San Filippo, 10 - Napoli**  
*(dalla Riviera di Chiaia la salita che porta a via Francesco Giordani  
e poi al corso Vittorio Emanuele - la parte alta a sinistra)*

**Per arrivarci:** *Ferrovia Cumana da Montesanto (e prima funicolare per chi viene dal Vomero) fermata Corso V. Emanuele poi scendere via Francesco Giordani, oppure metropolitana linea 2 per Mergellina, salire il Corso V. Emanuele, quindi girare a destra per via A. Ruiz, oppure qualsiasi autobus che va alla Riviera di Chiaia, scendere verso la fine, girare a destra per via S. Maria della Neve e salire per via San Filippo*



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

## **Cosa portare:**

*un materassino da ginnastica, cuscino, asciugamano o coperta, calzerotti, materiale per prendere appunti, colazione al sacco.*