



## 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:*

*Spettine- Piacenza*

*Prajna*

*035261771 – 3286574838*

*Graziella*

*0119654040 – 3337286701*

*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:*

*Spettine - Piacenza*

*Prajna*

*035261771 – 3286574838*

*Graziella*

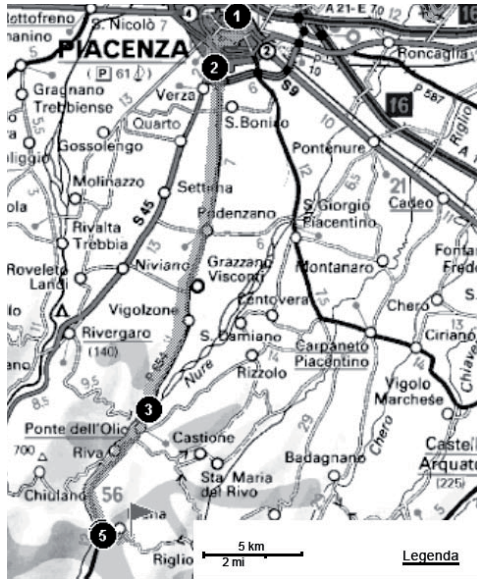
*0119654040 – 3337286701*

*email:*

*iam@amma-italia.it*

**IAM**  
**Spettine - Piacenza**  
18 - 19 - 20 Aprile 2008

Base Scout di Spettine a 28 Km da Piacenza



**In auto:**  
*uscite dall'autostrada al casello di Piacenza Sud e prendete subito a destra in direzione del centro città, imboccate la tangenziale e seguite le indicazioni per Bettola - val Nure. Risalite la Val Nure e dopo circa 20 km, superato di 4 km il paese di Ponte dell'Olio, trovate sulla destra il ponte che attraversa il torrente Nure con le indicazioni per Spettine - Missano Casa Scout. Percorrete la stretta strada per alcuni Km sino a raggiungere la casa scout che troverete sulla vostra sinistra.*

**Con i mezzi pubblici:**

*usciti dalla stazione ferroviaria di Piacenza, attraversate il piazzale e prendete la corriera di linea per Bettola. Dopo il paese di Ponte dell'Olio, scendete all'altezza del paese di Biana (chiedete all'autista) e poi a piedi superate il ponte sul Nure (indicazioni per Spettine- Missano- Casa Scout), proseguendo per circa 2 km fino alla casa Scout . Se non volete percorrere a piedi questo tratto potrete accordarvi per un passaggio in auto.*

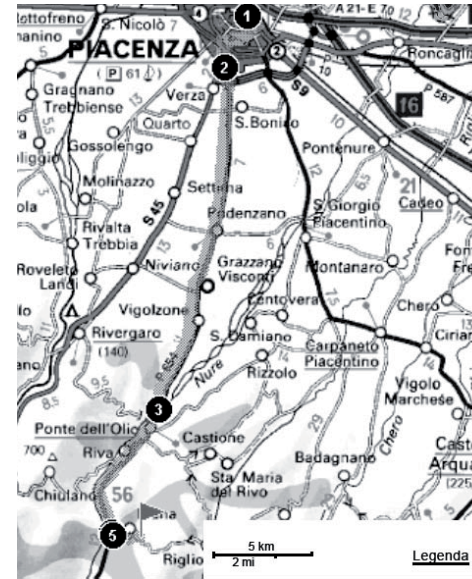
**I partecipanti dovranno portare:**

*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.*

*Nell'ultima giornata potranno partecipare anche coloro che hanno già frequentato il corso per un ripasso delle tecniche già apprese.*

**IAM**  
**Spettine - Piacenza**  
18 - 19 - 20 Aprile 2008

Base Scout di Spettine a 28 Km da Piacenza



**In auto:**  
*uscite dall'autostrada al casello di Piacenza Sud e prendete subito a destra in direzione del centro città, imboccate la tangenziale e seguite le indicazioni per Bettola - val Nure. Risalite la Val Nure e dopo circa 20 km, superato di 4 km il paese di Ponte dell'Olio, trovate sulla destra il ponte che attraversa il torrente Nure con le indicazioni per Spettine - Missano Casa Scout. Percorrete la stretta strada per alcuni Km sino a raggiungere la casa scout che troverete sulla vostra sinistra.*

**Con i mezzi pubblici:**

*usciti dalla stazione ferroviaria di Piacenza, attraversate il piazzale e prendete la corriera di linea per Bettola. Dopo il paese di Ponte dell'Olio, scendete all'altezza del paese di Biana (chiedete all'autista) e poi a piedi superate il ponte sul Nure (indicazioni per Spettine- Missano- Casa Scout), proseguendo per circa 2 km fino alla casa Scout . Se non volete percorrere a piedi questo tratto potrete accordarvi per un passaggio in auto.*

**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.*

*Nell'ultima giornata potranno partecipare anche coloro che hanno già frequentato il corso per un ripasso delle tecniche già apprese.*