

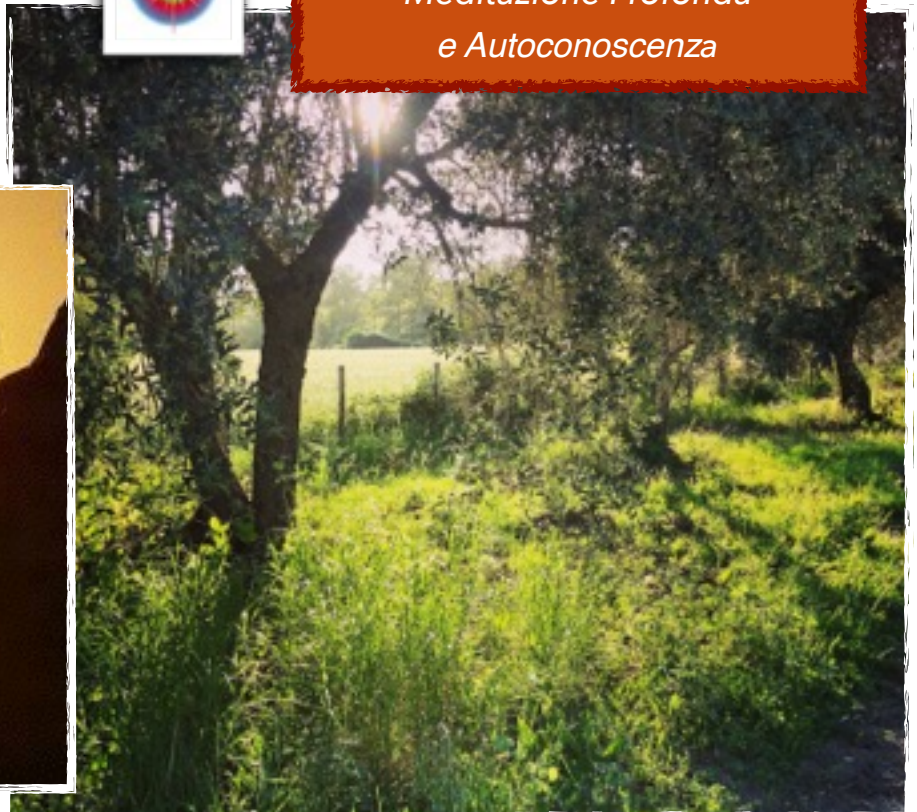
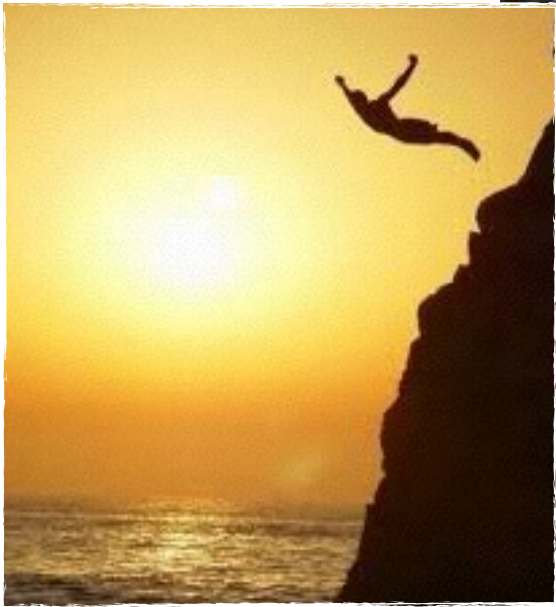
ROMA

**4-7
DICEMBRE**



Corso Introduttivo di MPA

*Meditazione Profonda
e Autoconoscenza*



PERCORSI DI **MEDITAZIONE E**
AUTOCONOSCENZA
PER RAGAZZI E ADULTI

**Imparare a vivere una condizione stabile
di CALMA E RILASSAMENTO, ridurre lo STRESS,
assaporare la LIBERTA' interiore**

*La MPA impiega metodi di autoconoscenza che integrano armoniosamente **corpo, psiche e spirito** per condurre la persona verso la **sorgente dell'Essere** a sperimentare **chi realmente è**.*

Durante il corso di Meditazione viene insegnato a:

1. **RILASSARSI**
2. Migliorare la capacità d'**ATTENZIONE** e **PRESENZA** a se stessi
3. Gestire l'**ANSIA**, migliorare l'**AUTOSTIMA**
4. Interpretare i **SOGNI**
5. Potenziare **INTUIZIONE** e **CREATIVITA'**
6. **ORIENTARSI** affidandosi al centro di sé
7. Imparare a vivere in una condizione di maggiore **ARMONIA** e **PACE INTERIORE**

WWW.MPA-NET.IT

WWW.VITARMONICA.IT