

# MEDITAZIONE PROFONDA e AUTOCONOSCENZA



**Un metodo di meditazione per l'uomo occidentale**

# MEDITAZIONE PROFONDA



Il metodo MPA,  
viene offerto ad ogni persona  
che desidera essere introdotta  
alla **Meditazione Profonda**.  
È un viaggio verso il Grande  
Mistero ineffabile e  
inesprimibile.



# AUTOCONOSCENZA



Questo cammino prevede esercizi di **Autoconoscenza** ovvero una progressiva presa di coscienza di se stessi e del proprio essere più profondo.



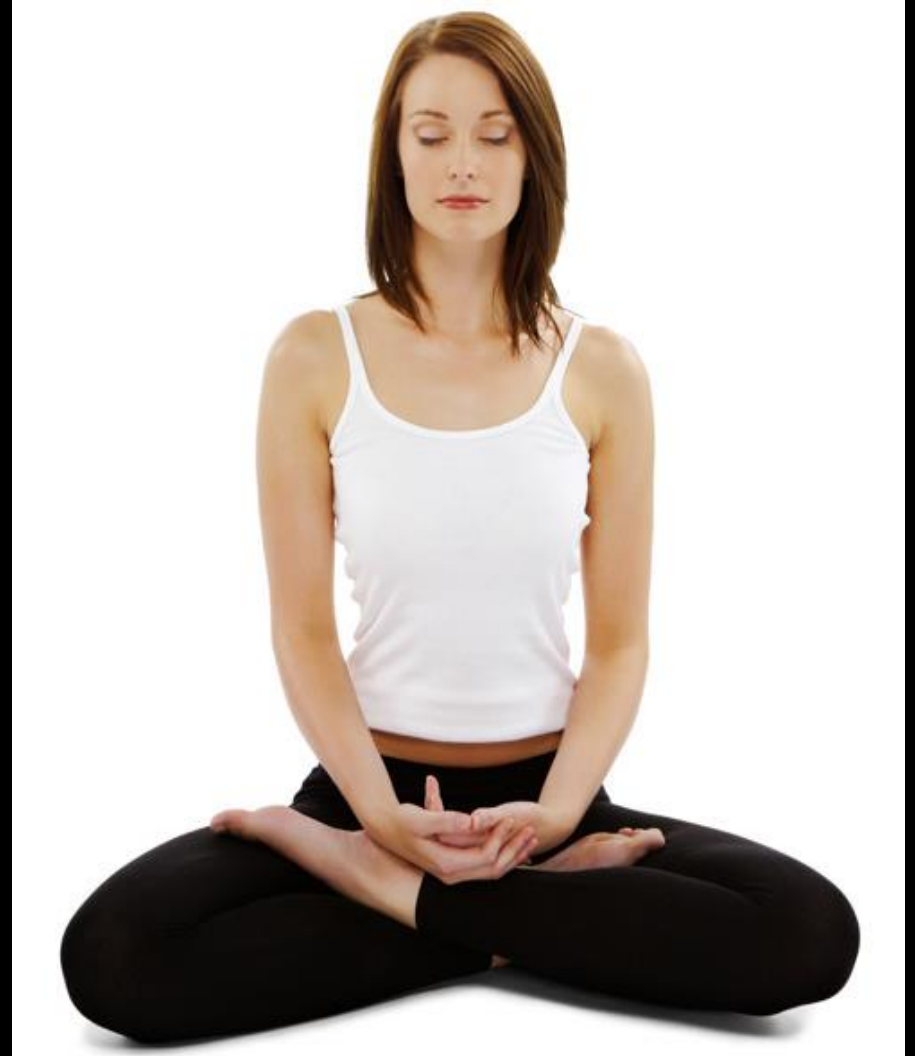
La **MPA** è un cammino verso il “centro” della persona  
che coinvolge e armonizza tutte le dimensioni dell’uomo:  
**fisica, emotiva e mentale.**



# Il metodo MPA

Il metodo è adatto  
ad ogni tipo di persona  
che è alla ricerca di una  
**dimensione spirituale.**

Si può partecipare  
anche senza  
nessuna nozione  
di cosa sia la meditazione.



# Transconfessionalità della MPA

La MPA  
è transconfessionale  
e quindi è per tutti,  
è indicata per chi  
si trova lontano  
dalla pratica religiosa  
ma anche per chi è  
alla ricerca di  
**un metodo da  
adattare alla  
propria spiritualità.**



# Avvertenze

L'esperienza è  
**assolutamente sconsigliata**  
alle persone con  
**gravi disturbi psichici**  
oppure a chi si trova  
in uno stato di  
**forte tensione emotiva.**



# Date e orario del corso

Il corso si svolgerà **ONLINE** tutti i **lunedì** e **venerdì**  
dalle ore **21:00** alle ore **22:30** per la durata di **dieci incontri**  
Il primo incontro inizierà **venerdì 9 gennaio 2026** alle ore 21:00  
gli incontri termineranno **lunedì 9 febbraio 2026**



# Modalità degli incontri



Il corso prevede **incontri teorici** con la spiegazione del metodo e momenti di **pratica meditativa** guidata.



# Argomenti del Corso



1. L'Antropologia Tricotomica e la Transconfessionalità.
2. Il Triplice Rilassamento nella Discesa a Zero.
3. La trasformazione delle Convinzioni di Base negative.
4. Dall'affermazione all'invocazione.
5. Apertura alla Dimensione Onirica.
6. La semina di un sogno.
7. La guarigione dalle ferite del passato.
8. L'incontro con il proprio "Io" Bambino.
9. La Meditazione profonda.
10. La pratica personale della Meditazione.

# Il manuale del corso



Si consiglia l'utilizzo di questo manuale per seguire il corso:  
**Mariano Ballester** *Meditazione Profonda e Autoconoscenza* EMP

# Iscrizione

Per partecipare occorre scrivere una mail a questo è indirizzo di posta elettronica: [rogai.mpa@gmail.com](mailto:rogai.mpa@gmail.com) comunicando il proprio **Nome, Cognome e numero di telefono**. Si ricorda che viene data la precedenza a coloro che non hanno mai partecipato ad un corso introduttivo di MPA. In base alla disponibilità di posti, il corso è aperto anche a chi ha già partecipato ad un introduttivo.



# Costi

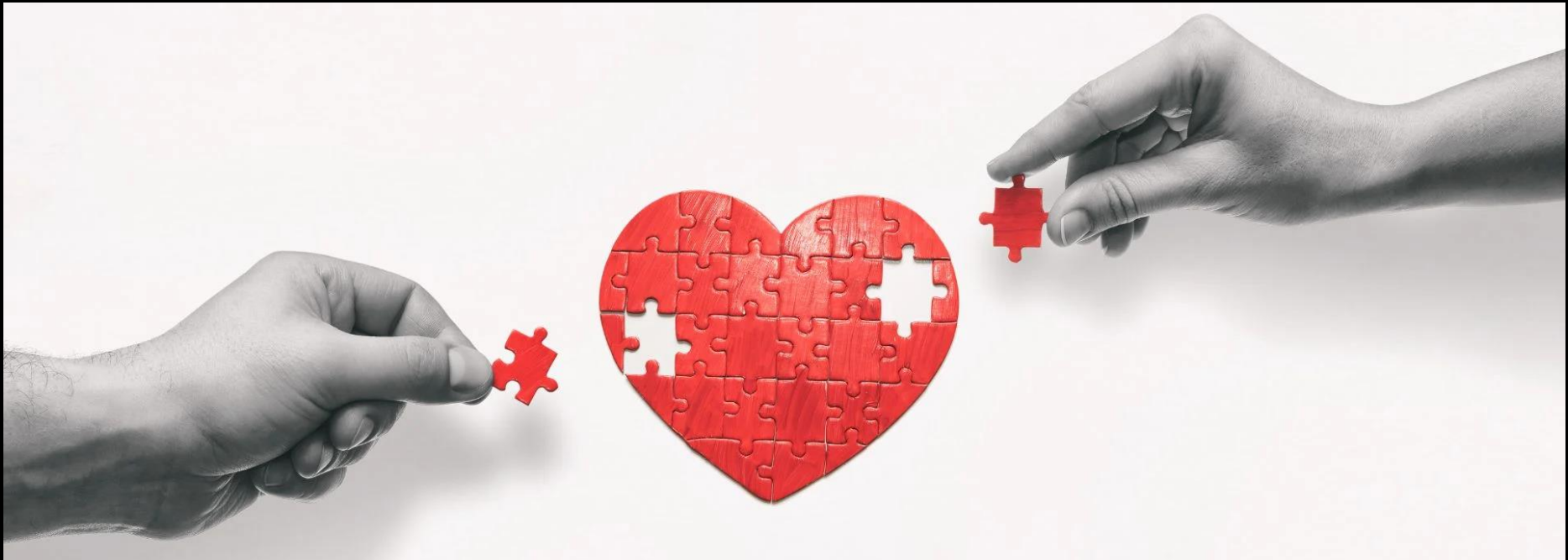
**Il corso è gratuito,**

per chi desidera sostenere l'attività dell'Associazione MPA  
che vive grazie alle erogazioni liberali,  
può effettuare un versamento tramite un bonifico bancario

**IBAN IT26 I030 6909 6061 0000 0134 794**

intestato a: ***Meditazione Profonda e Autoconoscenza***

causale: **erogazione liberale corso introduttivo ROGAI MARIO**





Guiderà il corso **Mario Rogai**  
a cui è possibile rivolgersi per ulteriori informazioni  
cell.: **333.3242608**

Le iscrizioni al corso solo attraverso la mail: [rogai.mpa@gmail.com](mailto:rogai.mpa@gmail.com)



# Informazioni sulla MPA



Per avere altre informazioni sulla MPA  
È possibile iscriversi alla **Newsletter**  
visitando il sito: [www.mpa-net.it](http://www.mpa-net.it)