

associazione culturale

## Sahaja Yoga corsi gratuiti di Meditazione

presentazione  
Mercoledì 22  
Novembre ore 21

poi tutti i Mercoledì  
alle ore 21, presso  
Sala Civica Rivalta  
Via Sant Ambrogio 2  
Reggio Emilia

facebook  
[sahajayogareggioemilia](https://www.facebook.com/sahajayogareggioemilia)



CAMBIA TE STESSO, CAMBIA IL MONDO

in collaborazione con



Sahaja Yoga è rivolto a tutti coloro che hanno desiderio di trovare il proprio vero "Sé" e che stanno cercando una verità assoluta.

Non si tratta solo di una serie di conoscenze e nozioni o di esercizi ma di un processo vivente che si aprirà a voi attraverso l'esperienza di meditazioni gradualmente sempre più profonde.

Sahaja Yoga è stato messo a punto da **Shri Mataji Nirmala Devi** e comporta il risveglio di una sottile energia spirituale conosciuta come Kundalini; essa si trova in uno stato latente nell'osso sacro alla base della colonna vertebrale arrotolata in tre spire e mezzo. Il dolce risveglio di questa energia Kundalini dà inizio a quel cammino interiore di scoperta del sé conosciuto come realizzazione del sé.

**Sahaj** significa "spontaneo" o "nato con te" e **Yoga** si traduce come "unione" (con il divino o con il potere onnipervadente). Inoltre Sahaja Yoga può essere tradotto come il metodo di unione divina attraverso lo yoga che è innato in ognuno di noi.

Le lezioni di Sahaja Yoga sono tenute in oltre 140 paesi di tutto il mondo e sono sempre disponibili a titolo gratuito. Shri Mataji Nirmala Devi ha chiarito da subito che questa conoscenza è un diritto di nascita di ogni essere umano e, pertanto, non può essere pagata.

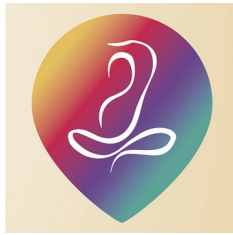
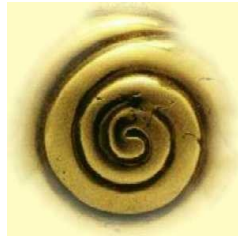
**DOVE** Sala Civica Rivalta , via Sant'Ambrogio 2 – Reggio Emilia

**GIORNATE ED ORARI** presentazione corso **Mercoledì 22 Novembre** ore **21**, a seguire **tutti i Mercoledì alle ore 21**. Chiunque può accedere alle serate di meditazione durante tutto il periodo del corso.

In collaborazione con la Casa della Partecipazione di Villa Rivalta.

La meditazione di Sahaja Yoga è partner ufficiale dell'UNESCO center for peace  
<http://www.unescocenterforpeace.org/partners/>

Maggiori informazioni sono disponibili su [Facebook → Sahaja-Yoga-Reggio-Emilia](#)



#### 1° serata – La Prima Meditazione

Sperimenterete la prima meditazione secondo il metodo di Sahaja Yoga; imparerete i primi termini "tecnici", le basi dello yoga, come cominciare la meditazione, i canali energetici e i chakra. Un discorso di Shri Mataji (la fondatrice di Sahaja Yoga).

#### 2° serata – Cosa è la Kundalini e come ci può aiutare

Consigli per la meditazione, approfondimento sulla Kundalini, altre tecniche per migliorare i chakra, studi scientifici sulla meditazione, discorso di Shri Mataji.

#### 3° serata – I canali energetici

I canali energetici, detti in sanscrito nadi o guna, sono parte integrante del nostro sistema sottile. Approfondiremo la conoscenza di questo aspetto sottile del nostro essere.

#### 4° serata – Mooladhara chakra

Approfondiamo la conoscenza dei vari elementi del nostro sistema sottile partendo dal primo chakra: il Mooladhara, che è la sede di innocenza e saggezza. Esso si trova sotto l'osso sacro.

#### 5° serata – Lo Swadisthan chakra

Lo Swadisthan chakra è il secondo chakra del nostro sistema sottile. Esso è il chakra della Creatività e della Conoscenza.

#### 6° serata – Gli elementi e i loro aspetti sottili

Gli elementi sono cinque: Etere, Aria, Fuoco, Acqua e Terra.

Vedremo nel dettaglio i principi sottili di questi elementi e come possono aiutarci a riequilibrarci.

#### 7° serata – Essere il proprio maestro

Il principio del maestro, detto Guru Tattwa, si manifesta dentro di noi quando i chakra a livello addominale lavorano in modo corretto; esistono dei principi fondamentali da rispettare e che sono importanti per avere una vita equilibrata.

#### 8° serata – Il Nabhi chakra

Il Nabhi chakra è il centro che regola il nostro apparato digerente a livello grossolano, e che ci dona la soddisfazione e la pace a livello sottile. Il nostro rapporto con la materia, con il lavoro, con la famiglia, sono tutelati dal benessere di questo centro.

#### 9° serata – Il chakra del Cuore

Il chakra del Cuore è quello che regola il nostro cuore, i polmoni e il timo. Un Cuore equilibrato, manifesta le qualità dell'amore, del coraggio e della benevolenza. Nel Cuore risiede l'Essenza di noi stessi, ovvero il proprio Sé.

#### 10° serata – Il Vishuddhi chakra

Il Vishuddhi chakra è quello che regola la nostra comunicazione. Come ci comportiamo, come parliamo, come valutiamo noi stessi e ci presentiamo verso gli altri. Vediamo nel dettaglio tutti gli aspetti sottili, i trattamenti, la meditazione, ecc.

#### 11° serata – L'Agnya chakra: lo stato di testimonianza

L'Agnya chakra è quello che regola la nostra attività cerebrale e quindi anche i nostri pensieri. Esso è situato a livello del chiasma ottico; è la porta stretta attraverso la quale è possibile giungere al Settimo Cielo.

#### 12° serata- Sahasrara chakra: il chakra dello Yoga

Il Sahasrara chakra è il settimo chakra, il chakra dello Yoga, della connessione con il Tutto. Andremo a vedere le caratteristiche sottili, i mantra, ecc.

#### 13° serata – Insegnare la meditazione ai bambini

E' una guida per i genitori che vogliono insegnare ai bambini la meditazione yoga.

#### 14° serata – trattamenti avanzati

Proveremo alcuni trattamenti e mantra avanzati per la cura e la pulizia dei nostri chakra.

#### 15° serata – Terapia con la musica

Una dei metodi più belli per meditare e rimanere in consapevolezza senza pensieri è tramite la musica. Ma la musica può essere anche un valido aiuto per migliorare i nostri chakra.

.... le serate proseguono fino a Giugno 2018.