

Invito alle sessioni di meditazione in diretta audio 2017

Meditazione Siddha Yoga

Sessioni di meditazione in diretta audio 2017

Cari cercatori,

presto sarà disponibile una nuova serie di sessioni di meditazione Siddha Yoga che arricchiranno il vostro studio e la vostra pratica del Messaggio di Gurumayi per il 2017.

Partecipando a queste sessioni, scoprirete che il vostro respiro è uno dei mezzi più potenti e accessibili per entrare nel Cuore quando meditate. Il titolo della prima sessione di questa serie è

Creare spazio allo scorrere del respiro

In questa sessione, apprenderete alcuni modi per preparare il corpo alla meditazione. Ciò vi porterà a sperimentare quanto una respirazione profonda e rilassata abbia il potere di acquietare la mente e portarla a riposare nel Cuore.

Questa sessione verrà trasmessa in diretta audio dall'Ashram Siddha Yoga di Città del Messico, domenica 26 marzo alle ore 10:00 (Ora EST – USA).

Per maggiori informazioni, cliccate qui.

Vi esorto a partecipare a questa serie di sessioni di meditazione che si svolgeranno nei prossimi sei mesi; sarà uno strumento davvero efficace per rinvigorire la sadhana e accogliere l'invito di Gurumayi a fare vostro il suo Messaggio.

Cordiali saluti,

Pedro Sá Moraes

Insegnante di meditazione Siddha Yoga