

Meditação Siddha Yoga

Sessões de meditação 2017 com transmissão de áudio ao vivo

Domingo, 19 de março de 2017

Queridos buscadores,

Uma nova série de Sessões de Meditação Siddha Yoga em breve estará disponível para enriquecer o seu estudo e prática da mensagem de Gurumayi para 2017.

Através da participação nessas sessões, você vai descobrir como sua respiração é uma das maneiras mais poderosas e acessíveis para entrar no Coração durante a meditação. O título da primeira sessão da série é

Criando espaço para a respiração fluir

Nesta sessão, você vai aprender maneiras de preparar o seu corpo para meditação. Isto vai ajudá-lo a experienciar o poder da respiração profunda e tranquila para aquietar a mente e trazê-la para descansar no Coração.

Esta sessão será ao vivo via áudio a partir do Ashram de Siddha Yoga na Cidade do México no domingo, 26 de março, às 10h da manhã horário Eastern Daylight Time (EUA).

Para mais informações, clique [aqui](#).

Eu os incentivo a fazer parte desta série contínua de sessões de meditação ao longo dos próximos seis meses, como uma forma de fortalecer sua *sadhana* e abraçar o convite de Gurumayi para tornar sua a Mensagem dela.

Calorosas saudações,

Pedro Sá Moraes

Professor de meditação Siddha Yoga