

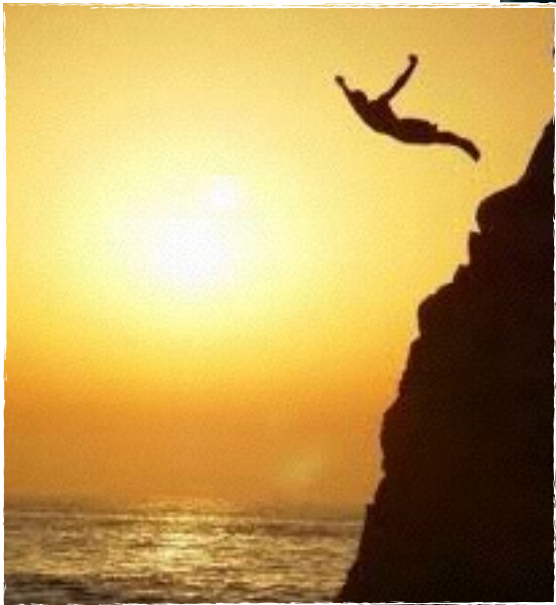
**ROMA**

**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](http://WWW.MPA-NET.IT)**

**[WWW.VITARMONICA.IT](http://WWW.VITARMONICA.IT)**