

Meditazione Profonda e Autoconoscenza



**Rocca Romana (Trevignano)
29-30-31 Maggio 2015**

L'obbiettivo del corso è di introdurre i partecipanti alla pratica della Meditazione Profonda e fornire gli strumenti per un ampio e approfondito sviluppo personale e spirituale.

*La tecnica di meditazione che verrà esplorata in profondità è la **MPA**.*

La Meditazione Profonda e Autoconoscenza - MPA



È una via che conduce alla scoperta del Centro dell'Essere.

L'intuizione di chi realmente siamo è raggiunta tramite la Meditazione Profonda, uno stato in cui il nostro intero essere è rilassato, in silenzio e in pace.

Realizzare questo stato dell'Essere significa essere benedetti dalla scoperta di chi siamo realmente oltre le nostre maschere e comportamenti quotidiani. Per conseguire questo stato di trasparenza e consapevolezza abbiamo bisogno di intraprendere un viaggio dentro noi stessi, imparando a conoscere dall'interno il nostro corpo, la nostra psiche per poi integrarli con lo spirito.

La Meditazione Profonda e Autoconoscenza propone una serie di esercizi che aiutano questo processo, veicolati dalla moderna psicologia e dalle antiche tradizioni spirituali.

Il week-end di meditazione inizierà alle ore 17.00 di venerdì 29 Maggio e terminerà Domenica 31 maggio 2015 alle ore 18.30.

Conduce il corso la guida MPA, Sabina Micaglio, per info: tel.339 7962277, email: sabinamicaglio@libero.it

Per iscrizioni rivolgersi a Paolo Bianconcini: tel. 340 3328290.

**Siti web: www.mpa-net.it,
www.vitarmonica.it**

Sebbene il corso sia aperto a tutti, è assolutamente sconsigliato alle persone con seri disturbi psichici o che si trovino anche temporaneamente in uno stato di forte tensione emotiva.



Il corso si svolgerà in modalità residenziale, presso la tenuta di Rocca Romana all'interno del Parco della Calandrina.