

CORSI FORMATIVI



COME AVVICINARSI ALLA PRATICA DELLA MEDITAZIONE- Primo Modulo "La Scienza Suprema"

E' Questa una metodologia di insegnamento delle meditazioni elaborata da Maneesha James sotto la guida di Osho. Apprenderai metodi efficaci per affrontare tutte le sfide: **Essere motivati - Possibili ostacoli sul percorso - Metodi attivi e passivi: come e quali usare, come praticarli correttamente. - Come migliorare la pratica della meditazione.** In questo percorso si insegnano e approfondiscono le tecniche di meditazione di Osho.

COME MEDITARE NELLA VITA QUOTIDIANA - Secondo Modulo-

Le applicazioni della meditazione nel quotidiano. Apprenderai metodi specifici per le situazioni lavorative, di vita quotidiana ed in generale come gestire i momenti di ansia e tensione:

- * Riconoscere lo stress
- * Esperienza pratica: meditazione nello stress di tutti i giorni.
- * I benefici della meditazione sulla salute fisica e psicologica.

METODI DI RESPIRO CONSAPEVOLE - Terzo Modulo

In un mondo caratterizzato da costante distrazione e disconnessione, la pratica della respirazione consapevole offre un rifugio dal caos della vita quotidiana. Attraverso l'attenzione consapevole al respiro, gli individui possono ancorarsi al momento presente coltivando un senso di chiarezza, calma centratura in mezzo alla turbolenza dell'esistenza.

Meditazione: la Scienza Suprema



MEDITAZIONI DI CONSAPEVOLEZZA CORPOREA Quarto Modulo

Molte meditazioni aiutano la consapevolezza corporea così essenziale per lasciar andare lo stress e far accadere una spontanea connessione con la vita.

EMOZIONI E MEDITAZIONE condotto da Gyani e Sahasa – Quinto Modulo

- La ricerca della vera Pace interiore passa attraverso il Cuore Spirituale. molteplici meditazioni che apprenderai, aiutano a riconoscere le emozioni senza farsi travolgere.

WEEK END FINALE DI SUPERVISIONE: PRATICARE LA MEDITAZIONE IN GRUPPO Sesto Modulo

Farete esperienza come conduttori delle meditazioni apprese invitando all'incontro persone esterne. Una bella occasione per sperimentare e condividere un momento indimenticabile.



Approfondirai le Meditazioni di **OSHO**, comprendendone per ciascuna , le fasi salienti e il giusto modo di praticarle.

- Farai esperienza nel presentarle ad amici, di condividerle in centri benessere, palestre, nella tua azienda o in altre realtà professionali e con tutte le persone con cui condividerai queste meditazioni.

Questo percorso ti aiuterà a conoscere meglio te stessa/o

Nei week and gli argomenti includono anche:

- la scienza dietro ciascuna meditazione
- Il ruolo del facilitatore, linee guida
- Come rispondere alle domande dei meditatori
- Essere centrati nella comunicazione

In questo momento,
il mondo sta passando
molteplici problemi,
ecologici, sociali, guerre...
Ecco perché c'è bisogno di
persone che sappiano
coinvolgere altri verso
la vita, l'amore, la natura e
la meditazione.



Osho

*Il mistico **Osho** introdusse nel mondo una serie di tecniche di meditazione sia attive che passive, che potessero essere utili a sviluppare la consapevolezza oltre la mente e il corpo. Questo processo favorisce il rilascio dello stress e delle tensioni creando poi spazio al rilassamento e silenzio interiore. La comprensione di Osho è che in questo mondo frenetico e folle non è così facile passare direttamente dalla nevrosi alla meditazione.*

DATE DEL CORSO:

12/13 Ottobre 2024

9/10 Novembre 2024

7/8 Dicembre 2024

11/12 Gennaio 2025

1/2 Febbraio 2025

8/9 Marzo 2025

- Alla fine del percorso, verrà richiesta la compilazione di un elaborato.

La Scuola di Meditazione del Centro Osho Kivani - Omc - rilascerà un ATTESTATO di FREQUENZA come FACILITATORE con un monte ore di pratica e studio.



Conduce Gyani Gallo

E' stato iniziato da Osho nell'ashram a Poona - India nel 1981 da allora approfondisce le sue meditazioni partecipando alle attività di crescita interiore. Nel 1993, insieme a Prano ha creato il centro 'Osho Kivani' a Roma e successivamente la 'Scuola di Meditazione' - una meta per centinaia di ricercatori. Per anni ha sviluppato una ricerca sul Tantra offrendo corsi e seminari. E' stato iniziato al Bardo e al Phowa da Chai Kun Ripoche un aspetto importante per comprendere il senso del vivere e del morire. Ha applicato la visione di Osho alla sua ricerca e alla sua vita. Attualmente propone Ritiri e Vacanze di meditazione insieme a **Sahasa**.

Scuola di Meditazione



il Risveglio

in Discipline Meditative e tecniche anti stress

Inizio corsi il 12/13 Ottobre 2024

Centro di Meditazione Osho Kivani – Roma

www.kivani.com

www.scuoladimeditazione.com

***La Scuola è dedicata al ricordo di Ma Prano
che con il suo amore, elaborò questo percorso.***

**INFO: Cell e whatsapp:
366 2424361**