Meditare Per Risvegliare

I CORSI FORMATIVI:

MEDITAZIONE: LA SCIENZA SUP*REMA* - Prima parte

E' Questa una metodologia di insegnamento delle meditazioni elaborata da Maneesha James sotto la guida di Osho.
Un modo pratico ed efficace per comprenderne gli aspetti profondi e avvicinarsi alla pratica della meditazione.
Temi: Essere motivati - I metodi più idonei - 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, sia quelle più conosciute che quelle meno praticate. (verrano date in omaggio le musiche in mp3)

MEDITAZIONE: LA SCIENZA SUPREMA:

MEDITAZIONI NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI - Seconda parte -

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.

PRATICHE DI RESPIRO CONSAPEVOLE

Terza parte

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 contivando un senso di chiarezza, calma centratura in mezzo alla turbolenza dell'esistenza.

MEDITAZIONI Passive

MEDITAZIONI inedite di Osho - Quarta parte –

E' importante apprendere alcune di queste meditazioni. Sono un aiuto importante per riconoscere e assestarsi nel proprio spazio interiore di silenzio e vera pace.

LE MEDITAZIONI DEL CUORE

condotto da Gyani e Sahasa – Quinta parte

- La ricerca della vera Pace interiore passa attraverso il Cuore Spirituale. molteplici meditazioni che apprenderai, aiutano a collegarsi al quarto Chakra e risiedere nella sua atmosfera di vero Amore.

WEEK END FINALE DI SUPERVISIONE: PRATICARE LA MEDITAZIONE IN GRUPPO

Farete esperienza come conduttori, delle meditazioni apprese invitando all'incontro persone esterne al corso. Una bella occasione per crescere e sperimentare se stessi.

OSHO KIVANI
centro di meditazione e benessere

L'intento di questa Scuola, è offrirti la possibilità di praticare e conoscere a fondo i vari metodi di meditazione, per darti la possibilità di condividerli con i tuoi allievi e i tuoi conoscenti, creando così un cerchio di bellezza e silenzio.

Attraverso questo percorso, sperimenterai la meditazione come mezzo per sviluppare il ben-essere in sintonia con il corpo la mente e la tua essenza.
Se la tua aspirazione è conoscere te stesso e te stessa, questa Scuola avvierà in te il giusto spirito di Ricerca, verso uno sviluppo spirituale.
In questo percorso di 6 incontri troverai ciò che stai cercando profondamente, in un'atmosfera di cuore, confortevole, premurosa e gioiosamente naturale.
Questi corsi sono all'avanguardia anche nel costo davvero alla portata di tutti.
Alla fine del percorso verrà rilasciato un diploma di frequentazione rilasciato dal Centro di Meditazione Osho Kivani.

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

Corsi condotti da 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.
Propone in varie parti dell'Italia Ritiri, Seminari, Vacanze di Meditazione insieme a Sahasa e Akasch.
- Ha elaborato il metodo di 'Chakra Dance'

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 creano poi spazio per rilassarsi nel silenzio interiore. La comprensione di Osho è che in questo mondo frenetico non è così facile passare direttamente dalla nevrosi alla meditazione.*
E' questa un processo di conoscenza di sé, una consapevole osservazione di ciò che impedisce la gioia di essere se stessi.

Molti sono i validi percorsi per tornare al proprio Se: dal Tantra, al Buddhismo, all'Advaita… e ciò che ti offriamo in questa Scuola è un percorso interiore innovativo e formativo dedicato a chiunque volesse intraprendere un viaggio di ricerca ed esplorazione della propria dimensione interiore per vivere in armonia con il mondo che ci circonda.
Ecco allora che apprenderai metodi e tecniche che potranno ti potranno aiutare a crescere e ti daranno gli strumenti giusti per 'trasmettere' ad altri le varie tecniche che avrai appreso.

Alla fine dei sei incontri il centro 'Osho Kivani' rilascerà un diploma di "FACILITATORI in DISCIPLINE MEDITATIVE"

Scuola di Meditazione

il Risveglio

Un percorso di Formazione in discipline meditative

Inizio corsi da Ottobre 2025/26

Centro di Meditazione Osho Kivani –
www.kivani.com
www.scuoladimeditazione.com

INFO:
Cell e whatsapp: 366 2424361