

ACCADEMIA DEL RISVEGLIO

MEDITAZIONE

DESCRIZIONE



Il corso "Meditazione" offre un'opportunità di esplorare e approfondire le pratiche di meditazione, offrendo un percorso guidato verso la consapevolezza interiore e il benessere. Questo programma formativo prende ispirazione dal maestro Yogananda, un luminare spirituale che ha contribuito notevolmente alla diffusione della meditazione nel mondo occidentale. Il corso esaminerà il ruolo della meditazione nella salute e nella guarigione, esplorando i numerosi benefici che essa può offrire per la mente, il corpo e lo spirito. Gli studenti impareranno le diverse posizioni durante la meditazione e saranno introdotti a varie forme di meditazione, tra cui la meditazione con visualizzazione, la meditazione sull'occhio spirituale, la meditazione con il mantra "Hong So," la meditazione Shiné sul respiro e la meditazione del sorriso. Il corso si baserà sui principi di Yama e sull'importanza dell'occhio spirituale come guida interna verso la crescita spirituale. Nel complesso, il corso "Meditazione" mira a fornire agli studenti gli strumenti e la conoscenza necessari per abbracciare la meditazione come un mezzo per raggiungere una maggiore consapevolezza, calma interiore e benessere complessivo.

OBIETTIVI

Il corso "Meditazione" ha una serie di obiettivi chiave. In primo luogo, mira a introdurre gli studenti all'importante eredità del maestro Yogananda e al suo contributo alla pratica della meditazione. Il corso esplorerà il ruolo della meditazione nella promozione della salute e nella guarigione, evidenziando i benefici per la mente e il corpo. Gli studenti acquisiranno familiarità con le diverse posizioni e le varie forme di meditazione, consentendo loro di sperimentare e scegliere quelle più adatte alle loro esigenze personali. I principi di Yama e l'occhio spirituale saranno approfonditi per favorire una maggiore comprensione della pratica meditativa. Nel complesso, il corso "Meditazione" si propone di guidare gli studenti in un viaggio verso la consapevolezza e il benessere attraverso la meditazione, aiutandoli a sviluppare una pratica personale significativa e trasformativa.

GLI ARGOMENTI

- Il Maestro Yogananda
- Malattia e salute
- Guarigione
- I Benefici della Meditazione
- Posizione durante la meditazione
- Meditazioni per iniziare
- Tecniche di Meditazione
- Meditazione con visualizzazione
- Forme di Meditazione
- Principi Yama e Occhio Spirituale
- Meditazione sull'Occhio Spirituale
- Meditazione con il Mantra Hong So
- Meditazione con Visualizzazione
- Meditazione Shinè sul Respiro
- Meditazione sul Sorriso

RICONOSCIMENTI

- **IPHM:** Il corso è riconosciuto da IPHM (International Practitioners of Holistic Medicine) e fornisce una certificazione ufficiale che permette di praticare come Operatore Certificato riconosciuto a livello internazionale.
- **FENOOP:** Il corso permette di ottenere il documento cartaceo dei crediti formativi ECP (Educazione Continua Professionale) per il mantenimento dell'abilitazione degli operatori in campo olistico e del Benessere.
- **EADL:** Associazione Europea per la Formazione a Distanza, è un'organizzazione internazionale che si occupa dello scambio di informazioni e idee sulla formazione a distanza. Riconosce scuole, istituzioni e individui che lavorano nel campo della formazione a distanza dislocati in più di 20 paesi europei.