



# ISTITUTO DI YOGA

Centro e Studi di Ricerca Sperimentale

## PREPARARE LA MEDITAZIONE (Sistema Yoga-sutra di Patanjali)

Un sistematico percorso evolutivo ed educativo per apprendere come gestire le proprie emozioni

- preparare la posizione seduta
- rilassamento del corpo fisico
- studio del ritmo del respiro
- metodo della respirazione uniforme
- consapevolezza di sushumna
- le distrazioni della mente
- educare la mente all'unidirezionalità

### Conferenza

tenuta da Federico Matrone

**Martedì 8 Novembre 2011**

**ore 21,00**

**Via Giovanni Lanza 65**

**Firenze**

**Il Corso si svolgerà in 16 incontri a partire dal 23 Novembre 2011 ogni Mercoledì dalle ore 21,15 alle 22,45**

**Ingresso libero**

**Ulteriori informazioni tel. 055-2479080/328-1726224**