



Durata: 4 giorni

***Prima opzione:** adulto

***Seconda opzione:** studente

Terza opzione: famiglia (figli minori di 18 anni)

***Tariffe scontate:** per ulteriori informazioni contattaci

CONSIGLIATO PER:

- Stress
- Disturbi del sonno
- Ipertensione
- Mal di testa
- Confusione mentale
- Migliorare la consapevolezza
- Ansia
- Depressione

Pacchetto N. 9

MEDITAZIONE TRASCENDENTALE

La Meditazione Trascendentale è una tecnica mentale semplice e naturale per migliorare ogni aspetto della vita. Si impara facilmente e si pratica per 20 minuti due volte al giorno, comodamente seduti ad occhi chiusi. Il nome descrive ciò che avviene mentre la si pratica: la mente si acquieta in modo naturale e sperimenta livelli più sottili del pensiero, finché trascende il livello dell'attività mentale e sperimenta la sorgente dei pensieri, lo stato in cui la mente è sveglia ma non attiva. Gli scienziati definiscono quello prodotta dalla Meditazione Trascendentale come uno "stato ipo-metabolico di riposo vigile" (il metabolismo è molto ridotto, la mente sveglia e tranquilla), caratterizzato da un funzionamento fisico e mentale molto efficiente. Ciò ha portato i ricercatori a concludere che esso rappresenta un "quarto stato di coscienza", chiamato appunto "coscienza trascendentale" o semplicemente "coscienza", perché trascende l'attività e le caratteristiche degli altri tre stati di coscienza (la veglia, il sogno e il sonno profondo). Oltre all'insegnamento della MT (vedi il sito ufficiale <http://meditazione-trascendentale.it>), il Centro Ayurveda Maharishi Lago d'Orta propone un weekend immerso nella natura in riva al Lago d'Orta dove sarà possibile fare camminate e sperimentare la quiete e il silenzio.



YOGA &
MEDITAZIONE