



# **CORSO PRATICO DI MEDITAZIONE**

## **LA PSICOLOGIA DELLO YOGA**

12 incontri

Argomenti trattati

- **Tutta la scienza del mondo non basta per capire se stessi**
  - **Che cos'è il subconscio e dove si trova**
  - **Come nasce veramente un trauma**
  - **Come funziona la personalità**
  - **Noi siamo il nostro pensiero**
  - **Impariamo a conoscerci**
- **Prendiamo contatto con ciò che ci fa soffrire**
  - **Comprendere i propri limiti**
    - **Accettarsi**
    - **Voglio guarire**
  - **La forza di cambiare**
    - **Amare la vita**

da **Mercoledì 9 ottobre 2019**

**dalle ore 20.30 alle ore 21.30**

**- E' POSSIBILE ISCRIVERSI FINO AL TERZO INCONTRO-**

**COSTO: euro 15 ad incontro -più tessera annuale associativa euro 20-**

**Biblioteca Centro Cultura Nembro (BG)**

Il corso sarà tenuto da

Angela 348.3500677 [angela-mora@tiscali.it](mailto:angela-mora@tiscali.it)

**(insegnante riconosciuta dall'Associazione ATMAN)**