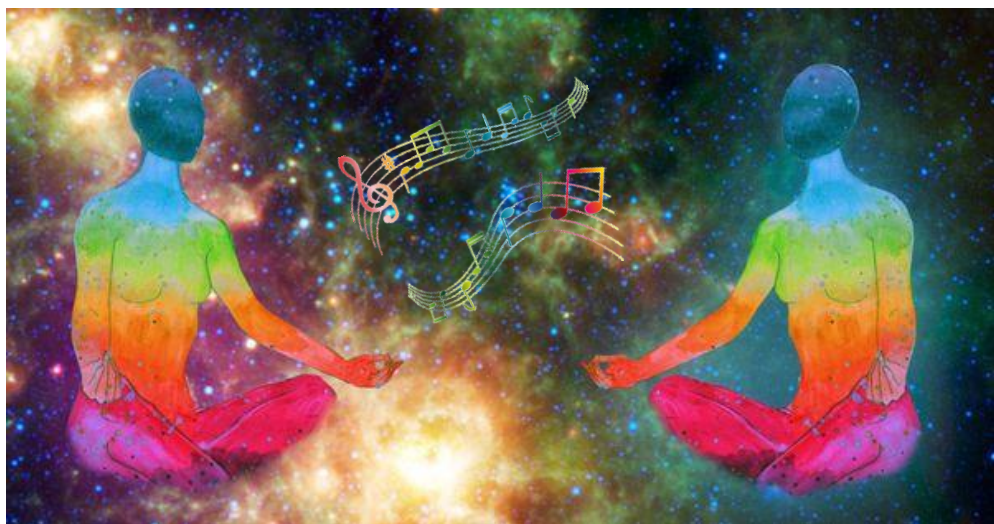


# CORSO MEDITAZIONE ATTIVA EIN MOVIMENTO COLORE E SUONO



*Chi pratica la meditazione impara a governare sempre meglio la propria frequenza elevando sempre più il proprio potenziale: fisico, sensoriale e spirituale per una salute sempre più forte.*

**associazione  
insieme**

ASSOCIAZIONE INSIEME  
VIA CASCINE, 81  
21033 CITTIGLIO (VA)



39+3384893997



insieme-associazione@libero.it



[www.insiemeassociazione.biz](http://www.insiemeassociazione.biz)

## LA MEDITAZIONE

Semplificare il concetto di meditazione in pochi punti essenziali è arduo poiché la meditazione non è qualcosa che si può descrivere, non è qualcosa di definibile in modo immutabile: si tratta di qualcosa di cui è indispensabile fare esperienza. Essa, infatti, può essere compresa e appresa solo con l'esercizio e la pratica.

Lo scopo della meditazione è di ripulire la mente dalle contaminazioni e di favorire lo sviluppo di attenzione, concentrazione, capacità di analisi, fiducia, calma, gioia per condurci, infine, al più alto grado di saggezza, quello che ci consente di vedere le cose così come sono in realtà.

La meditazione è un mezzo molto valido per preparare un futuro sempre più felice, felice nel senso che chi pratica la meditazione acquisisce pian piano una capacità di controllare gli eventi, anche quando questi sono poco piacevoli.

**La capacità di meditare è insita nell'essere umano, fa parte del codice genetico di ognuno.**

## IL COLORE

Ogni colore vibra in una certa frequenza a lui peculiare, il colore esprime vita, esprime una sua propria caratteristica materiale e spirituale, quindi ogni colore trasmette una propria informazione di tipo energetico.

I colori sono veicoli di informazione energetica organizzatrice. Il loro rapporto vitale con gli esseri viventi si basa su questo interscambio di informazioni avente come fulcro la legge della similitudine.

## IL SUONO

Suono: voce della natura, sinfonia delle cellule che accompagnano il corpo materiale degli esseri viventi, legame indissolubile fra esseri viventi e natura cosmica, guida per l'energia spirituale, il suono è pace, guarisce la tristezza, coltiva l'amicizia fra le genti, costituisce il legame fra energia materiale e quella spirituale degli esseri viventi.

## LA NOSTRA MEDITAZIONE

La nostra meditazione si fonda sul concetto che ogni cosa inanimata esistente nel sistema vita; ogni essere vivente essere umano compreso emettono una vibrazione energetica, vibrazione che caratterizza l'entità o la cosa, mediante la quale esprime la propria natura, è una sorta di carta di identità energetica.

Proprio su questa base la meditazione svolge il proprio lavoro benefico sull'essere umano.

Durante la nostra meditazione utilizziamo le vibrazioni del colore e del suono che ci aiutano a collegarci in modo armonico a noi stessi e all'universo.

Chi pratica la meditazione impara a governare sempre meglio la propria frequenza elevando sempre più il proprio potenziale: fisico, sensoriale e spirituale per una salute sempre più forte.

## IL TAI CHI

Il Tai Chi Chuan è una forma d'esercizio fisico basata sulla filosofia Yin e Yang.

Il Tai Chi è un metodo di movimento fisico che aumenta la circolazione del sangue a tutti gli organi del corpo, senza disturbare il ritmo del cuore o la velocità della respirazione.

In questo corso pratichiamo:

MEDITAZIONE in movimento: **"I 17 movimenti"** Sviluppa la forza interiore

UNA SERIE DI ESERCIZI FISICI che svolgono una azione energetica benefica all'equilibrio di corpo mente e spirito.

## I COSTI

Costo a lezione €. 10,00

Costo tessera associativa €. 5,00 (validità un anno)

La prima lezione di prova è gratuita

I corsi sono sempre aperti e si può iniziare in qualunque momento dell'anno.

## CHI SONO



Adelia Turuani –Operatrice in discipline energetiche

Sono una socia fondatrice di Associazione Insieme, mi sono diplomata nel 2009 in discipline energetiche presso il CREL. Ho conseguito un Master in Cromologia.

La mia meditazione attiva Colore-Suono aiuta ad acquisire consapevolezza rispetto al disagio ed alla forte mancanza spirituale portati dai nostri tempi, dando la possibilità all'essere vivente di tornare alla salute e potersi esprimere e vivere in libertà.

**Per informazioni e prenotazioni: 338 – 48 93 997**

**Il corso si svolgerà presso la sede dell'associazione INSIEME**

**Via Cascine, 81 – 21033 Cittiglio (Va)**



associazione  
insieme