

Scuola Meditazione Sardegna

Corso Online 2020/21 “Dimorare nella Quietè” Argomenti Svolti

- **1° lezione “Qui e Ora il Vuoto”**
- **2° lezione “Corpo Emozioni e Pensieri”**
- **3° lezione “Anapanasati con Equanimità”**
- **4° lezione “Impariamo a Respirare”**
- **5° lezione “Respirazione Consapevole”**
- **6° lezione “Respirazione Buddhista e Taoista”**
- **7° lezione “Respirazione Embrionale Introduzione”**
- **8° lezione (approfondimento) “Praticare la Meditazione nella vita quotidiana”**
- **9° lezione “Lux Aurumque”**
- **10° lezione “Le Energie della Stagione Invernale” 1 Parte**
- **11° lezione “Le Energie della Stagione Invernale” 2° Parte**
- **12° lezione “Lasciar Fluire la Vita”**
- **13° lezione “Riepilogo e Approfondimenti”**
- **14° lezione “Il Cervello Felice”**
- **15° lezione “Approfondimento Mudrā e Postura”**
- **16° lezione “Dare impulso alla propria originalità” ovvero “Crescere”**
- **17° lezione di approfondimento “La Volontà”**

- **18° lezione “Disidentificazione e Auto Identificazione”**
- *19° lezione “La bellezza nutre la Vita”*
- **20° lezione “Percorsi della Vitalità del corpo: i Chakra”**
- **21° lezione “Yama e Niyama: tacita-mente”**
- **22° lezione di Approfondimento “Primavera tempo di rinnovamento”**
- **23° lezione “Bhāvacakra”**
- *24° Lezione “Samatha e Vipassana”*
- *25° Lezione Approfondimento “Samatha”*
- *26° Lezione “Dove gli esseri umani sono nell’autenticità”*
- *27° Lezione “Verso il Centro del Giardino”*
- *28° Lezione “Il Mandala”*
- **29° Lezione di Approfondimento**
- **30° Lezione “U Theory” (Mente Cuore Volontà) di Otto Scharmer**
- **31° Lezione “U Theory” (Accedere alla sorgente della propria Originalità Personale)**
di Otto Scharmer
- **32° Lezione Approfondimento sulle tre inseparabili modalità di vivere che promuovono le Felicità**
- **33° Lezione “Il Viaggio dell’Eroe” 1° Parte**
- **34° Lezione “Il Viaggio dell’Eroe” 2° Parte**
- **35° Lezione “L’Itinerario della Crescita interiore - Approfondimenti e Sintesi”**

- **36° Lezione "Esercizi Spirituali Ignaziani e Yoga": comparazioni analogiche**
- **37° Lezione "Esercizi Spirituali Ignaziani e e Taoismo" comparazioni analogiche**
- **38° Lezione "Esercizi Spirituali Ignaziani" Sintesi**
- **39° Lezione "L'Energia dell'Estate"**
- **40° Lezione "Le Energie dell'Estate: Approfondimenti"**
- **41° Lezione "Hesychía"**
- **42° Lezione "Hesychía"- Approfondimenti**
- **43° Lezione "Riepilogo e prospettive del Corso di Meditazione online"**
- **44° Lezione "Il viaggio è la meta e si percorre sempre insieme"**