

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"**