

ANTARJAMI – Kundalini Yoga Gorizia

Organizza presso il

Centro Shanti

Via Carducci, 12 - 34133 Trieste

www.shantimenters.it

L'ARTE DEL GONG NELLA MEDITAZIONE DEL KUNDALINI YOGA

come insegnato
dal Maestro Yogi Bhajan

VENERDÌ 7 GIUGNO 2019
dalle ore 19.30 alle 20.30

Evento gratuito con prenotazione obbligatoria.

Informazioni e prenotazioni:

Maria Cristina *harjeet kaur* **339 7488684**

Paolo *harjeet singh* **335 7020970**



[kundalini yoga gorizia](https://www.facebook.com/kundalini.yoga.gorizia)



gokundalini@gmail.com



www.kundalini-yoga-gorizia.jimdo.com

L'ARTE DEL GONG NELLA MEDITAZIONE DEL KUNDALINI YOGA

come insegnato dal Maestro Yogi Bhajan

È un percorso esperienziale in cui il sistema vibratorio del Gong, che riproduce tutti i suoni della creazione dell'universo, induce uno stato meditativo profondo.

Il rilassamento e la meditazione indotti dal Gong annullano lo spazio ed il tempo, regolando le onde del pensiero fino a smantellare gli schemi mentali che spesso rappresentano ostacoli alla realizzazione della propria Vera Identità.

Il modo migliore per predisporre all'esperienza è affrontarla con semplicità imparando a seguire la corrente sonora e il flusso del respiro senza opporre resistenza ed abbandonandosi completamente.

Evento gratuito con prenotazione obbligatoria.

Venerdì 7 giugno 2019 dalle ore 19.30 alle 20.30