

# CERTIFICAZIONE PER TRAINER DI MEDITAZIONE

## 20 INCONTRI + 1 SEMINARIO RESIDENZIALE

### I TEMI TRATTATI:

Le tipologie di Meditazione e le varie scuole religiose e filosofiche  
I Mudra e le Asana  
I Mantra  
La Scuola di Patanjali  
Mindfulness  
Tecniche di Rilassamento  
Tecniche di Meditazione nelle Arti Marziali  
Tecniche di Visualizzazione  
Tecniche di Pranajama  
Meditazione Tibetana e Buddista  
Aspetti terapeutici della Meditazione  
Gli aspetti psicologici della Meditazione  
Il rapporto mente e corpo  
Meditazione in ambito Aziendale e Business  
Parlare in pubblico  
Aspetti pratici di organizzazione di un evento e di corretta gestione dei partecipanti  
Deontologia professionale

### I DOCENTI DELLA SCUOLA:

Loretta Zanucoli  
Elena Benvenuti  
Davide Cortesi  
Franca Dalle Mura  
Maria Pusceddu  
Leonardo Cigolini Gulesu  
Marilena Conti  
Lama Tenzin Khentze  
Alessandro Micheletti  
Silvia Bianco

Totale ore formazione: 190 - Tirocinio: 80

# CERTIFICAZIONE PER TRAINER DI MEDITAZIONE

TUTTI GLI ISCRITTI ALLA CERTIFICAZIONE RICEVERANNO I SEGUENTI TESTI:



**LORETTA ZANUCCOLI**

## Yoga e Mantra

SACRI SUONI DI POTERE PER  
RIPORTARE ENERGIA NELLA TUA VITA

In questo libro impareremo a conoscere il significato dei Mantra ed il loro effetto sul nostro corpo fisico, energetico ed emozionale. Una vera e propria guida per scegliere consapevolmente il Mantra che saprà riempire di Energia la nostra vita! "Nel lavoro di ricerca interiore, o evoluzione spirituale, è basilare conoscersi a fondo. Questa conoscenza può partire dallo studio del corpo fisico ma deve poi estendersi al mondo eterico per poter comprendere a fondo tutti i meccanismi che ci compongono, per fonderli con la conoscenza della nostra personalità e delle nostre risorse interiori. Queste parti di noi vanno fuse ed evolute assieme."

### scheda del libro

1ª EDIZIONE  
formato: 120 x 168 mm  
brossura  
pagine: 112  
€ 11.90



**ELENA BENVENUTI**

## Migliora la tua vita con la Meditazione

SEMPLICI ESERCIZI PER  
RIPORTARE ENERGIA NELLA TUA  
VITA ED ELIMINARE STRESS E  
ANSIA!

Questo quaderno di Meditazione si pone come strumento pratico ed efficace per chi già medita o per tutti i principianti che vogliono iniziare nel giusto modo! Sono presentati diversi metodi ed esercizi per meditare e per ritrovare in breve tempo benessere interiore e calma che vi aiuteranno a sconfiggere lo stress e l'ansia della vita quotidiana.

### scheda del libro

1ª EDIZIONE  
formato: 170 x 210 mm  
brossura  
pagine: 88  
€ 13.90



**LORETTA ZANUCCOLI**

## Meditazioni per il Rilassamento

MEDITAZIONI GUIDATE PER IL  
RILASSAMENTO DEL CORPO E  
DELLA MENTE.

3 Meditazioni che vi aiuteranno a ritrovare la calma e il rilassamento del corpo e della mente.

Il rilassamento è la base su cui si costruisce il proprio percorso di mantenimento o recupero del benessere fisico, psicologico e spirituale.

### scheda del libro

1ª EDIZIONE  
CD + libretto 16 pag.  
- Invocazione: 6'9  
- Meditazione Rilassante: 8'41  
- Meditazione Viola: 10'46  
- Esercizio Fisico: 16'41  
€ 19.00



**ELENA BENVENUTI**

## MINDCLEARING

LIBERA LA MENTE DAI PENSIERI E  
DALLE PREOCCUPAZIONI

Se non avete mai meditato, oppure se avete bisogno di una tecnica che vi introduca alla vostra pratica meditativa o ancora se vi sentite oppressi dai pensieri e dalle preoccupazioni. Questa è la meditazione che fa per voi!

"Se avevate pensato che la meditazione fosse una pratica affine solo a guru e monaci tibetani... vi siete sbagliati! Scoprite come la meditazione è entrata nella vita di tante persone che non l'hanno più lasciata!"

### scheda del libro

1ª EDIZIONE  
CD + libretto 16 pag.  
- MindClearing: 21'40  
- MindClearing Express: 8'42  
- Sea of Peace: 3'14  
€ 19.00