

sabato 14 ottobre 2017

HUMANIVERSITY AUM MEDITATION

con Leela



La AUM MEDITATION (Awareness, Understanding Meditation) è una tecnica di meditazione “attiva”, tramite la quale è possibile esprimere le emozioni e recuperare il contatto con il corpo in modo totale. Grazie all’Aum Meditation puoi risentire la tua energia vitale, ritrovare chiarezza mentale, potere personale, sicurezza, autostima, gioia, entusiasmo e un maggiore apertura verso gli altri.

L’Aum è prima di tutto una dimensione di grande libertà e consapevolezza, dove metti da parte la “mente” e dai spazio alle tue emozioni e al tuo sentire.

Grazie all’Aum Meditation puoi acquisire nel tempo una consapevolezza del tuo mondo emozionale e aprire la strada ad una profonda trasformazione interiore: il corpo si svuota da emozioni spiacevoli, la mente si acquieta e in questo spazio è più facile sentire le emozioni positive come gioia, entusiasmo e amore; il migliore contatto con il corpo porta a più radicamento e capacità di azione.

L’Aum Meditation è un vero “toccasana” per il corpo, la mente e il cuore: quando sei totale nell’Aum, alla fine della meditazione ti senti un’altra persona, più aperta, amorevole, positiva, autentica.

L’Aum Meditation è anche una “meditazione sociale”: durante alcune fasi vi è interazione tra i partecipanti, per questo motivo l’Aum Meditation è intensa, divertente ed è un grande contributo per la fioritura delle relazioni di amicizia.

L’Aum Meditation è stata creata da Veeresh D. Yuson, fondatore della Osho Humaniversity, centro internazionale di crescita personale e formazione per terapisti di psicologia umanistica, ispirata a Osho, che ha sede in Olanda.



Leela Letizia Zacchetti: Counselor Olistico Professionale Trainer riconosciuta da SICCOOL, si è formata in Humaniversity Psychology presso la Fondazione Humaniversity, in Olanda. Dal 2000 ad oggi ha condotto più di mille Aum Meditation in tutta Italia. Conduce eventi e workshops di crescita personale nell’area delle Emozioni, Potere Interiore, Comunicazione, Relazioni, Meditazione, Tantra e Sessualità, Sciamanesimo, Costellazioni Familiari, Auto-Motivazione, ispirandosi agli insegnamenti del maestro spirituale Osho. Aum Meditation Leader dal 1996, Trance Dance Presenter dal 2003 Costellatrice Familiare dal 2013, Osho Rebalancer dal 1992, il suo lavoro è una sintesi di Terapia, Meditazione, e lavoro sull’Energia, ed è una elaborazione personale di tutti gli insegnamenti ricevuti da alcuni dei migliori terapisti e counselors nel mondo di Osho e coaches di fama internazionale. In Italia rappresenta la Osho Humaniversity tramite la sezione OHICI del suo sito. Da dicembre 2016 dirige il centro di meditazione Osho Shantideva di Milano. Tutte le informazioni su www.leela.it