

Meditazione di sabato 26 settembre.

In questa occasione porterò una meditazione che in realtà è un'esperienza e non una meditazione classica. E' un'esperienza di quella parte di noi che è in contatto, in comunione con tutto il resto della Creazione, con la Vita e con l'Amore di cui ci parlano i grandi Realizzati. Dopo una introduzione al contesto e alla tecnica faremo insieme quest'esperienza, che avrà differenti livelli in base alla realtà personale, e alla fine confronteremo un poco cosa è successo e parleremo di come portare avanti l'espansione sperimentata. Questa meditazione si chiama Telomeric Breathing e mi è stata insegnata da Jennifer Hough nel contesto di un lavoro che dura intensivo che dura ormai da 4 anni. E' l'inizio di un viaggio di autoscoperta che ognuno potrà fare con i propri tempi e ritmi, se lo vorrà.

Vi aspetto!

Laura Sabbadin

Insegnante yoga affiliata alla F.I.Y, insegno a Bolzano dal 1981 presso varie Associazioni e strutture. Il mio lavoro principale è sempre stata la mia famiglia, e questo mi ha permesso di dedicare tempo agli studi in India con Sri Sathya Sai Baba e in Occidente con molti validissimi insegnanti di yoga e tecniche energetiche varie. Attualmente seguo una formazione intensiva con Jennifer Hough come Awakening Alchemist.

Mi considero molto fortunata ad aver potuto seguire le mie passioni in tutti questi anni. Tutti sentiamo che i tempi sono maturi per un cambiamento, e come tutti i ricercatori spirituali sento il bisogno di portare luce e pace in un mondo che si sta ricalibrando. Il mio lavoro con Jennifer H. mi ha dato strumenti e conoscenze per farlo più efficacemente, il mio legame con Sri Sathya Sai Baba nutre le mie radici di amore e speranza in una comprensione più chiara della nostra vera realtà.