

# Invito alle sessioni di meditazione in diretta audio 2017

## Meditazione Siddha Yoga

### Sessioni di meditazione in diretta audio 2017

Cari cercatori,

presto sarà disponibile una nuova serie di sessioni di meditazione Siddha Yoga che arricchiranno il vostro studio e la vostra pratica del Messaggio di Gurumayi per il 2017.

Partecipando a queste sessioni, scoprirete che il vostro respiro è uno dei mezzi più potenti e accessibili per entrare nel Cuore quando meditate. Il titolo della prima sessione di questa serie è

#### *Creare spazio allo scorrere del respiro*

In questa sessione, apprenderete alcuni modi per preparare il corpo alla meditazione. Ciò vi porterà a sperimentare quanto una respirazione profonda e rilassata abbia il potere di acquietare la mente e portarla a riposare nel Cuore.

Questa sessione verrà trasmessa in diretta audio dall'Ashram Siddha Yoga di Città del Messico, domenica 26 marzo alle ore 10:00 (Ora EST – USA).

Per maggiori informazioni, cliccate [qui](#).

Vi esorto a partecipare a questa serie di sessioni di meditazione che si svolgeranno nei prossimi sei mesi; sarà uno strumento davvero efficace per rinvigorire la sadhana e accogliere l'invito di Gurumayi a fare vostro il suo Messaggio.

Cordiali saluti,

Pedro Sá Moraes

Insegnante di meditazione Siddha Yoga