

SuperHealth: un Sistema basato sulla Scienza dello Yoga per le Dipendenze e lo Stress

SuperHealth offre strumenti per ritrovare il sé interiore con meditazioni che possono favorire la percezione di benessere in ogni situazione e costruire fiducia e autostima. Queste meditazioni aiutano a eliminare i blocchi fisici, mentali e spirituali che causano le dipendenze e che impediscono alla persona di vivere una vita profondamente soddisfacente. I blocchi spesso si rappresentano in perdita di controllo su droghe, alcol, cibo, sigarette, relazioni dipendenti o in stress. Il nostro obiettivo è contattare la forza interiore che conquista i problemi. Questo processo conduce alla libertà dal dolore, dalla paura, dalla colpa o dal risentimento spesso causati dalle dipendenze. Le meditazioni sono tecniche pratiche per eliminare le dipendenze e contattare la soddisfazione interiore e la pace della mente. Noi crediamo che lo spirito umano ha tutto quello di cui ha bisogno per raggiungere il suo potenziale totale.

Il metodo

Il seminario combinerà istruzioni didattiche ed esperienza pratica nell'intento di accrescere la consapevolezza della propria identità spirituale. È prevista l'interazione tra i partecipanti, la meditazione e le tecniche di respirazione da praticare come strumenti pratici per il vivere quotidiano. Queste possono essere utilizzate sia nella vita personale, sia come strumenti clinici.

Gli obiettivi

- Creare una maggiore consapevolezza, attraverso la scienza dello yoga, della connessione mente/corpo come osservabile nelle persone che vogliono interrompere le proprie abitudini/dipendenze, le difficoltà legate allo stress e agli squilibri emotivi.
- Introdurre i partecipanti alla semplice meditazione e alle tecniche respiratorie che possono migliorare la qualità della vita di ciascuno, sostenendo la guarigione e il sottile processo di cambiamento.
- Fare esperienza del potere di cura della meditazione e della stabilità mentale.

SuperHealth – il Seminario

15 e 16 Maggio 2010 ore 10-18
Roma

c/o Budokan In - Via Properzio, 4

€ 170,00* con iscrizione entro il 30 Aprile

€ 200,00* dopo il 30 Aprile ed alla porta

Per informazioni ed iscrizioni

segreteria@ikytaitalia.org tel. 333-3236981

* in occasione del seminario verrà rilasciato un certificato di frequenza a tutti gli insegnanti Ikyta -KRI ed un attestato di frequenza agli altri partecipanti.

L'insegnante



Mukta Kaur Khalsa, Ph.D., direttore del programma SuperHealth, ha studiato con Yogi Bhajan dal 1973 fino alla sua morte nel 2004. Ha diretto un ospedale specializzato in cura delle dipendenze a Tucson, Arizona, e più di recente ha realizzato un programma pilota in collaborazione con il governo del Punjab in India. È co-autrice della ricerca pubblicata ultimamente che riporta i risultati di tale programma. Mukta è la rappresentante 3HO UN presso l'Office of Drug Control and Crime di Vienna. È autrice del libro "Meditations for Addictive Behaviour".

