

MEDITACIÓN TRASCENDENTAL

Arq. Jorge Lanzarotti

Duración: 4 clases de 1 hora

Jorge Lanzarotti

- ❖ 1973/1974 - Estudios en Psicología (UBA).
- ❖ 1975/1980 – Estudios en Arquitectura (UBA)
- ❖ 1982/1984 - Estudios en la Asociación de Meditación Trascendental incorporada al “European Research University”:
 - Especialista en Ciencia de la Inteligencia Creativa.
 - Instructor de Técnicas de Meditación.
 - Especialista en Técnica Superior de Sidhis.
- ❖ 1988 - Disertante de cursos en Caja de Profesionales de la Ingeniería:
 - Técnicas de Control Mental y Meditación Trascendental.
 - Introducción a la Ciencia de la Inteligencia Creativa.
 - Teoría del Conocimiento Sistemático y Práctica de Meditación.
- ❖ 1989/1994 - Estudios de Yoga, escuela Sivananda:
 - Instructor de Hatha Yoga (El Yoga de la armonía psicofísica).
 - Instructor de Raja Yoga (El Yoga de la interiorización).

Desarrollo

Las clases serán teórico-prácticas

- ✓ **CONCEPTOS DE FILOSOFIA VEDANTA**
- ✓ **ESTADOS DE CONCIENCA**
- ✓ **CONSERVAR LA BUENA SALUD**
- ✓ **SIGNIFICADO DEL YOGA**
- ✓ **TECNICAS DE MEDITACIÓN**
- ✓ **UTILIZACION DE MANTRAS**
- ✓ **LOS MANTRAS A TRAVES DE LA HISTORIA**
- ✓ **CONCEPTOS: PRANA – KARMA – MENTE**
- ✓ **TECNICAS DE RESPIRACION- PRANAYAMAS**
- ✓ **CONCEPTOS: NADIS - CHAKRAS – KUNDALINI**
 - **Técnicas de respiración**
 - **Técnicas de relajación**

