

MEDITAZIONE BHAKTI YOGA

con Alessandra Corà

Bhakti significa Amore ed è una pratica di meditazione antichissima che ha le sue radici nella filosofia dello yoga.

È l'amore che trasforma ogni cosa.

Il Bhakti yoga racchiude in se molte pratiche per sviluppare benessere in corpo, mente e spirito.

La meditazione è uno strumento che calma i pensieri per trovare serenità interiore; meditare è entrare in un tempo lento per prenderti cura di te.

La puoi sperimentare a piccoli passi, con pratiche accessibili a tutti e spendibili nella tua vita quotidiana.

Per Alessandra la Meditazione Bhakti Yoga...

"è stata un'opportunità di guarigione e sono grata di averla incontrata nella mia strada in questa vita!"



ALMA.THI
etica • cultura • salute