

21 Fasi della Meditazione con Sadhana Singh, ottobre 2025 – giugno 2026

Corso annuale online di Sadhana Singh, durante il quale esploreremo in nove incontri le 21 Fasi della Meditazione. Le 21 Fasi della Meditazione ci daranno gli strumenti e l'esperienza per approfondire la nostra pratica meditativa e giungere a una comprensione profonda del nostro Sé.

LE 21 FASI DELLA MEDITAZIONE

Un viaggio verso il Sé

Kundalini Yoga come insegnato da Yogi Bhajan

In questo programma, intraprenderemo tre viaggi separati. Ogni viaggio è composto da sette fasi, che vi guideranno passo dopo passo verso un livello sempre più profondo di risveglio e realizzazione. Passeremo dalle competenze di base della meditazione a livelli più profondi di consapevolezza e integrazione, per arrivare infine all'identità, alla proiezione e alla fusione con il battito infinito della creazione.

Insegnante: SADHANA SINGH

Il programma delle 21 Fasi della Meditazione nel Kundalini Yoga come insegnato da Yogi Bhajan è concesso in licenza dal KRI e contribuisce alla certificazione del livello 3 come parte della formazione del "The Aquarian Teacher Training".

Date del corso:

2025: 25 ottobre, 22 novembre, 20 dicembre

2026: 17 gennaio, 28 febbraio, 21 marzo, 11 aprile, 9 maggio, 6 giugno

Tutti gli incontri si terranno online, ad eccezione del primo (25 ottobre) e dell'ultimo (6 giugno), che saranno condotti in modalità ibrida, sia online che in presenza presso Sebomai (Magliano Sabina – Ri, Italia). Inoltre, nei giorni successivi a questi due appuntamenti — il 26 ottobre e il 7 giugno — ci sarà un workshop intensivo di una giornata, anche esso sia in presenza a Sebomai che online.