

Mantra Japa Livello 1

Programma Suggestito



AMRITA
Virtual Academy



Ore	Programma Suggestito
6.30 am	Video numero 1 Accensione della lampada Meditazione sulla purificazione con il mantra Satsang di Swami sul mantra Meditazione sul mantra con il japa mala – prima parte
9.00 am	Colazione Consigliamo a tutti i partecipanti di fare colazione a quest'ora. Recita il tuo mantra in modo da rimanere in contatto con Amma.
9.45 am	Video numero 2 Meditazione camminata guidata con il mantra Domande e risposte - prima sessione
11:00 am	Pausa ristoro Tè/tisane
11.15 am	Video numero 3 Meditazione sul mantra con il japa mala – seconda parte Meditazione camminata con il mantra
12.30 pm	Pranzo in silenzio, nel raccoglimento
1.30 pm	Pratica personale
3.00 pm	Video numero 4 Domande e risposte - seconda sessione Pratica della recitazione del mantra con il japa mala
4.30 pm	Tè, tisane

Se hai domande sul tuo mantra e su questa pratica, scrivi a info@amritavirtualacademy.com