

Meditazione. Al via festival on line con cinquanta esperti, da Deepak Chopra a Eckart Tolle

La casa editrice MyLife propone oltre 50 autori, 7 giorni, più di 25 ore di contenuti, 7 pratiche di meditazione, tutto completamente gratuito. La partecipazione è online, l'evento inizia il 6 marzo

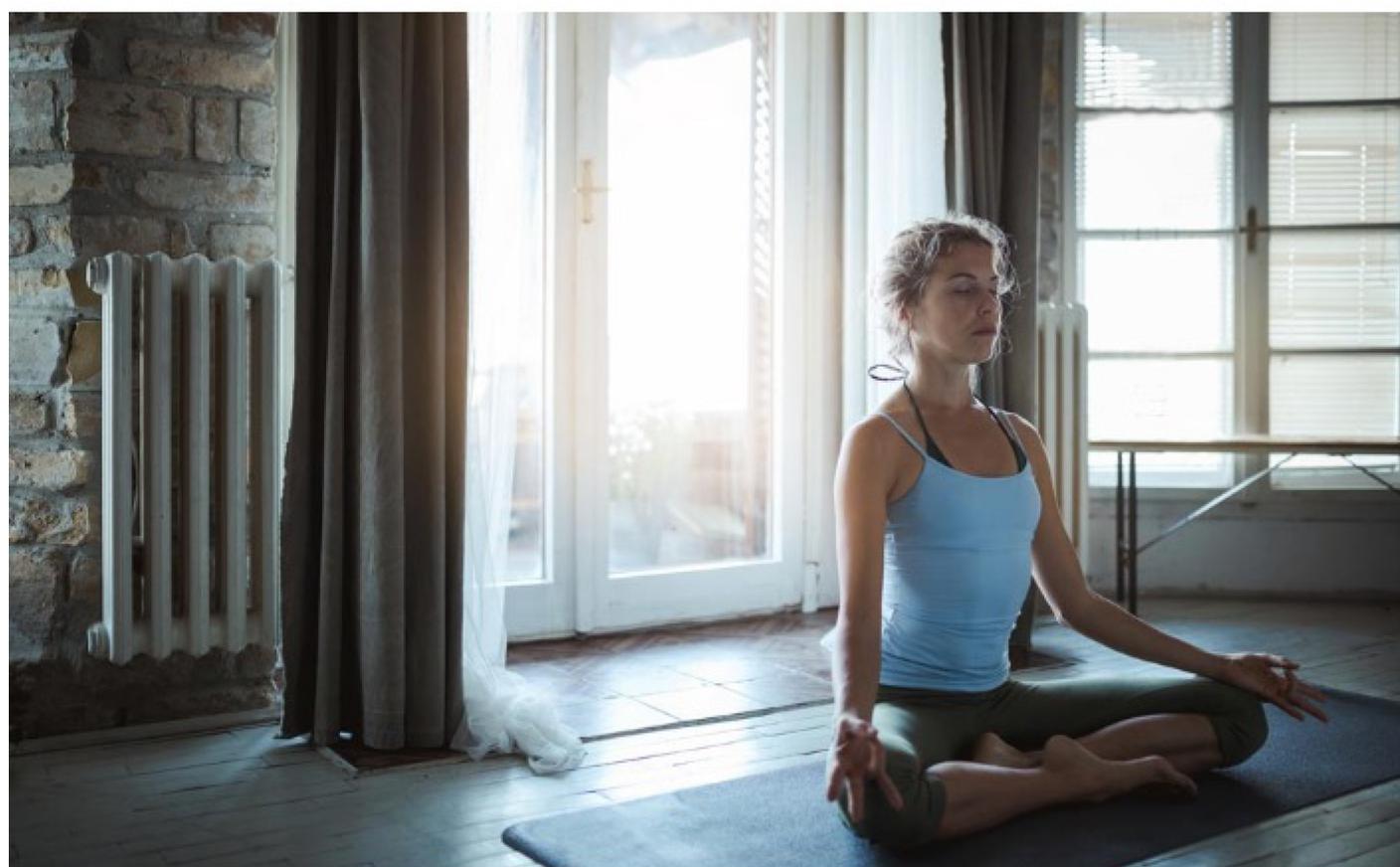
di MICHAELA K. BELLISARIO



C“i sono solo due giorni all'anno in cui non si può fare nulla. Uno si chiama ieri e l'altro si chiama domani, quindi oggi è il giorno giusto per amare, credere, fare e soprattutto vivere”. La frase è **una delle più famose del Dalai Lama**. La massima guida spirituale del buddhismo tibetano è uno degli ospiti **del festival della formazione per la crescita interiore e della consapevolezza** organizzato on line dalla casa editrice **MyLife, sensibile al tema dell'istruzione e della formazione personale**.

Da Eckart Tolle a Brian Weiss

Dal 6 marzo è possibile seguire – on line e gratuitamente – cinquanta autori internazionali per la crescita personale: dal **Dalai Lama a Eckhart Tolle, dal Maestro Zen Thich Nhat Hanh a Jon Kabat-Zinn** massimo esponente della Mindfulness fino a **Brian Weiss autore da 100 milioni di copie e principale esperto al mondo in Regressione alle Vite Passate** a Deepak Chopra e tanti altri. Con loro sarà possibile avviare una pratica di meditazione.



Il potere della meditazione

L'evoluzione interiore sarà al centro degli argomenti del Festival. Attraverso una serie di video registrati è possibile esplorare temi come **Mindfulness**, Meditazione, Evoluzione interiore, Crescita Personale, **Resilienza**, Benessere psico-emozionale, **Intelligenza Emotiva**, Equilibrio Interiore, Brain Training, **Consapevolezza**, Regressione alle vite precedenti, Autostima e molto altro. Si riceveranno consigli utili, meditazioni, nuove intuizioni e **si potranno fare domande su un blog a cui tutti gli esperti risponderanno l'8 marzo**.

Il Festival è un contributo e una risorsa per le persone per avere cura di sé e del proprio futuro.

