

looking at things  
from another  
point of view!



## Ciao a tutti e bentrovati in Agosto!

"Meditazione è la scoperta che la meta dell'esistenza  
è sempre raggiunta nell'istante presente"  
(Alan Watts)

Pensieri su cui meditare ... spesso non sappiamo quale posizione  
assumere per una meditazione, anche se non è poi così importante.

Ogni persona è unica nella sua fisicità, nella storia del suo corpo ecc.  
ma se siete in forma e volete coltivare la posizione del "loto" questa  
newsletter estiva vi darà dei suggerimenti.

Questo mese vi propongo la lettura di un articolo adattato da un  
estratto dello Yoga Journal (marzo 1987) di Donna Farhi Schuster

Approfittiamo ancora una volta delle vacanze o di una breve pausa di  
relax per prenderci cura di noi stessi e per sperimentare, il nostro  
corpo ce ne sarà grato! Buona lettura e ...

### Siate Curiosi!

Info: <http://www.lameditazionecomevia.it/>  
oppure vai su [www.freedomyoga.it](http://www.freedomyoga.it).

**E non dimenticate ... La Felicità è qui e ora.**

**Un buon mese di Agosto, buon relax a tutti e a presto!**

*Infine "Ayus Kar" e buona lunga vita a tutti da Letizia*



*Invia questo messaggio a persone che ritieni possano essere interessate.  
Se desideri condividere informazioni per la crescita personale invia suggerimenti a [info@freedomyoga.it](mailto:info@freedomyoga.it).  
Se vuoi essere rimosso dalla mailing list, manda un messaggio vuoto a [info@freedomyoga.it](mailto:info@freedomyoga.it) con oggetto  
RIMOVI seguito dall'indirizzo e-mail da rimuovere.*