Meditação
 	 	 CURSO MEDITAÇÃO INTEGRAL Trabalhando medo, ansiedade, insônia, estados depressivos, angústia...
Com Dr. Toni Luiztação 	 	 Libertação da opressão [depressão, angústia, ansiedade..] do passado e futuro. O Poder do
Agora - Presença – Foco –- Inteligência Emocional – Eficiência Pessoal - Consciência –
Re-conexão – Memória – Intuição – Libertação dos pensamentos repetitivos, limitantes, destrutivos -
Quietude Mental – Serenidade – Paz profunda - Reflexo - Longevidade – Saúde Plena... 	 	 Medite
todos os dias e reencontre o teu poder que jorra da Fonte Eterna... de dentro de você! 	 	 Em Junho Em dois sábados
consecutivos 19.06.2010 e 26.06.2010
Turma única Horário: das 14h30minh-18h30minh
[11]5083 1515 [11]5083 6410
Encontro teórico e prático
	 	 INCLUI:
Os estudos científicos
Como produzir a resposta de relaxamento
O Poder do Agora e a Meditação
A Lei da Presença e a Meditação
O desenvolvimento do potencial humano
Estresse, medo, depressão e expansão da consciência
Libertação do domínio do passado e da ansiedade e opressão do futuro
A meditação nas tradições religiosas e a prática do método organizado pela ciência
COFFEE BREAK.
FACILITADOR
 	 	 Dr.Toni Luiz “A Meditação restaura a vida psíquica e emocional. Origina ilimitados benefícios à saúde, já a
partir do nível fisiológico, conforme largamente constatado pela pesquisa científica.” Filósofo, Teólogo, Psicanalista,
consultor para a TLT e PNL. Estudioso das Tradições meditativas e da técnica sistematizada por Dr. Herbert Benson e
equipe, em Harvard. O Dr.Toni Luiz criou a Meditação Integral - que é ensinada na prática - e abarca a teoria e prática
essencial para uma correta meditação.
INFORMAÇÕES
Investimento R$ 229,00
Próxima Turma Veja agenda na home
Importante! * Descontos e parcelamentos especiais: Para inscrições simultâneas dos cursos MEDITAÇÃO INTEGRAL e
O PODER DA AUTOTRANSFORMAÇÃO consulte os descontos e condições especiais de parcelamento.
Formas de Pagamento
- Cartão de crédito Informe-se sobre a promoção no cartão de crédito
- Através de depósito ou transferência (vide dados bancários abaixo)
Obs.: para outras formas de pagamento/parcelamento, favor consultar.
DADOS BANCÁRIOS
Itaú - Ag. 0081 - Conta Poupança: 79.695-5/500
Bradesco - Ag. 108 (Vila Mariana) Conta Corrente: 182315-9
Titular: Antônio Luiz Domingues
Local: Rua Frei Euzébio da Soledade, 49 - Metrô Ana Rosa
Inscrição: 5083-1515 ou 5083-6410
Saiba mais...
A EXCELÊNCIA DO AUTOCONHECIMENTO - TRABALHANDO MEDO, ANSIEDADE, ANGÚSTIA, DEPRESSÃO,
INSÔNIA...
A Meditação não possui nenhuma relação necessária com contemplação, misticismo, religiões, ascetismo, mosteiros,
gurus, abstinência sexual, roupas exóticas, alimentação natural, ou concentração. Não é necessária nenhuma mudança em
seu estilo de vida para praticá-la. Nem é necessário ficar anos meditando para se obter benefícios. A sua técnica
– ensinada no Instituto Ciência e Luz - é pesquisável e estudada pela Ciência e se baseia na estrutura e
funcionamento do sistema nervoso, e produz resultados cientificamente comprovados a partir da primeira prática.
A Pesquisa Científica Comprova que a Meditação Pode Ajudá-lo
A pesquisa sobre meditação aumentou muito no ocidente, especialmente a partir do final do século XX. Desde o início
Instituto Ciência e Luz - (11) 5083-1515 www.institutocienciaeluz.com.br
http://www.institutocienciaeluz.com.br
Fornecido por Joomla!
Produzido em: 9 September, 2010, 14:50

dos anos 70, mais de mil estudos sobre meditação feitos em laboratório foram citados em revistas científicas, livros e teses
acadêmicas - só em língua inglesa. Esses testes - feitos através de eletro encefalogramas, tomografias cerebrais,
dosagens de hormônios e inúmeros outros métodos de pesquisa científica - oferecem provas incontestáveis dos
benefícios da meditação. Análises de-talhadas mostram que a meditação traz importantes benefícios ao trato
cardiovascular, ao cérebro e ao meta-bolismo, além de provocar alterações benéficas no comportamento, na
expe-riência interior, na percepção e na imagem que temos de nós mesmos. Esses estudos, diz Michael Murphy, co-
fundador do Instituto Esalen, na Califórnia, estão "melhorando gra-dualmente a compreensão científica que temos da
meditação, de maneira a complementar as idéias contidas na literatura tradicional sobre a contem-plação”.
Adaptado de Victor N. Davich 	 	 Dr. Herbert Benson - EUA Universidade de Harvard 	 	 Em 1975 o Dr. Herbert Benson
– da Universidade de Harvard – publica o seu livro The Relaxation Response, apresentando uma técnica
sistematizada a partir das principais tradições meditativas da humanidade. Ele e sua equipe demonstraram que através
da repetição mental contínua e despreocupada de qualquer som é possível gerar uma freqüência redutora da atividade
límbica no cérebro, deflagrando no corpo um reflexo restaurador inigualável. O Curso de Meditação do Instituto Ciência
e Luz corresponde a esta técnica sistematizada pela pesquisa - que é ensinada na prática - e abarca a teoria
essencial para uma correta meditação.
Toni Luiz, Psicanalista e PNL Trainer
MEDITAÇÃO

	 	 O que dizem os Mestres das Tradições de todos os tempos?

	 	 “Só podemos fazer o bem a nossos semelhantes na medida em que cultivamos a paz no coração e a serenidade
na mente.” Mahatma Gandhi – Índia
Prece e Meditação: instrumentos que constituíram o alimento espiritual de sua vida dedicada à não-violência e à conquista
da independência de seu povo.
	 	 “O amor é um tipo natural de meditação, e a meditação é um tipo supernatural de amor.”
“Meditação é aventura, a maior aventura que a mente humana pode empreender. Meditação é simplesmente ser,
sem nada fazer - nenhuma ação, nenhum pensamento, nenhuma emoção. Você apenas é, e é puro prazer. E de onde
vem esse prazer, se você nada está fazendo? Não vem de lugar algum, ou vem de toda parte. Esse prazer não tem
motivo. É que a existência é feita de uma matéria chamada alegria...”
Osho – Índia
	 	 “Ser iogue é meditar. Assim que acorda de manhã, o iogue não pensa primeiro em alimentar o corpo; ele nutre
a alma com a ambrósia da comunhão com Deus. Saciado com a inspiração que sua mente encontrou, ao mergulhar
profundamente na meditação, está apto para cumprir com êxito todos os deveres do dia.” Paramhansa
Yogananda - Índia
	 	 “A vida é felicidade. O homem nasceu para desfrutar. Dentro de cada um está uma reserva ilimitada de
energia, inteligência e felicidade.”
Maharishi Mahesh Yogi - Índia
	 	 “A Meditação traz à tona um silêncio que não é artificial, que não foi criado pela vontade, pelo esforço... onde
há silêncio, há espaço. A mente que está em silêncio, que tem espaço — só ela conhece a beleza...”
Krishnamurti – Índia
 	 	 “A Paz Mundial deve se desenvolver a partir da paz interior.
Paz não significa ausência de violência. Paz é a manifestação da compaixão humana.” Dalai Lama - Tibet
 	 	 “MEDITAÇÃO: Um mendigo que, sem saber, abriga no porão da sua casa um enorme tesouro. Essa metáfora é
usada no budismo para descrever a relação entre o ser humano e a sua mente.
De modo geral, não conhecemos em profundidade a nossa mente. Por isso, em vez de desfrutarmos a riqueza de suas
potencialidades, muitas vezes experimentamos a miséria de suas tendências destrutivas.”
Dzongsar Khyentse Rinpoche – Tibet
Instituto Ciência e Luz - (11) 5083-1515 www.institutocienciaeluz.com.br
http://www.institutocienciaeluz.com.br
Fornecido por Joomla!
Produzido em: 9 September, 2010, 14:50

“Meditação: a prática diária faz de você uma pessoa verdadeiramente feliz e o ajuda a cultivar um bom
coração.”. Geshe Kelsang Gyatso - Tibete
	 	 Meditação Cristã
“A Meditação é praticada em solidão, mas é uma excelente forma de aprender a se relacionar e,
misteriosamente, o verdadeiro antídoto para a solidão. Não estaremos mais procurando uma auto-afirmação. Estaremos
fazenda buscas de amor.” John Main, Monge Beneditino – Inglaterra, UK
	 	 Meditação Shinsokan
“Através da meditação o homem transcende o mundo do fenômeno, isto é, transcende a matéria, a carne, a
mente, e entra num mundo de dimensão superior, o mundo da Imagem Verdadeira, o mundo absoluto e perfeito criado
por Deus, onde o Eu verdadeiro (o filho de Deus) funde-se com Deus e onde se fita com os olhos espirituais a perfeição
do Eu verdadeiro, o que é a Vida de Deus, Vida eterna, perfeita, indestrutível, imortal, infinita, pura...”
Massaharu Taniguchi – Japão
	 	 Rua Frei Euzébio da Soledade, 49 – no quarteirão do metrô Ana Rosa
Email: instituto@institutocienciaeluz.com.br
5083-1515 / 5083-6410
Instituto Ciência e Luz - (11) 5083-1515 www.institutocienciaeluz.com.br
http://www.institutocienciaeluz.com.br
Fornecido por Joomla!
Produzido em: 9 September, 2010, 14:50