

sejam bem- vindos!

leve este folheto :)

Sobre o curso

Ficamos realmente alegres em poder compartilhar nosso amor pela meditação com vocês neste curso. O curso os guiará pelos passos essenciais para vocês incluírem a meditação como prática diária.

É necessário, para tanto, comparecer em todos os dias do curso, sem falta, bem como praticar todos os dias em casa, pela manhã e à noite. Se praticar com sinceridade, em uma ou duas semanas já perceberá diferença!

O curso não é recomendado para fins terapêuticos.

telefones

Patanga (11) 953 956 930

mais telefones no site
meditacaoasp.com

*“Como a sua vida
pode se contentar
Com pequenas realidades
Se o seu coração
Tem sonhos grandiosos?”*

Sri Chinmoy

Nosso professor, Sri Chinmoy

Nascido na Índia em 1931, Sri Chinmoy é um respeitado professor espiritual, conhecido por seu legado prolífico de livros publicados (mais de 1600), composições musicais (23 mil), arte, poesia e esportes – assim como seu comprometimento vitalício à paz mundial. Nas últimas quatro décadas ele inspirou uma organização mundial, que busca acalentar um futuro mais brilhante para a humanidade, através de uma gama de iniciativas no campo dos esportes, música, ensino de meditação e projetos humanitários. Sua vasta produção e atividades são unificadas por esse propósito único.

Sri Chinmoy conduziu meditações nas Nações Unidas, ofereceu 800 concertos gratuitos pela paz, encontrou-se com presidentes e chefes de estado (Mikhail Gorbachev, Nelson Mandela) e religiosos (Madre Teresa, João Paulo II), expôs suas obras de arte no Carousel du Louvre, além de outros projetos, tudo com o intuito de servir e inspirar a humanidade em sua busca pela verdade, perfeição e satisfação genuína.

Avisos

Livro e CD do curso

O curso é realmente gratuito, e não é obrigatório comprar livros ou cds. No entanto, realmente recomendamos os livros e cds deste folheto para quem quiser mergulhar fundo na meditação. O pequeno lucro que temos só serve para diminuir nossos gastos com o aluguel do auditório, que é caro.

Telefone, sms e etc

Pedimos encarecidamente que todas as dúvidas e questões sobre frequência sejam tratadas **por telefone** mesmo - por gentileza, não envie SMS, pois às vezes não chegam. Pedimos também que os alunos **não criem grupos paralelos** de mensagem, whatsapp, etc, pois já tivemos experiências onde informações incorretas tanto sobre a meditação quanto sobre horário, data e local foram repassadas por quem não tinha conhecimento.

Livros recomendados

A leitura de livros espirituais é uma excelente forma de se complementar as atividades de meditação e concentração.

Selecionamos alguns livros que poderão lhe inspirar e ajudar na sua busca pelo auto-conhecimento e elevação espiritual.

Para quem participa do curso, sugerimos que tenha um dos livros, de **preferência o livro Meditação**.

O ideal será se puder dedicar 30 minutos por dia à leitura de obras espirituais. Por exemplo, você pode ler por 15 minutos após meditar de manhã cedo e mais 15 minutos durante o dia ou antes de dormir.

Onde encontrar

Nos sites

No site www.meditacaoabrasil.com você encontra 19 livros disponíveis.

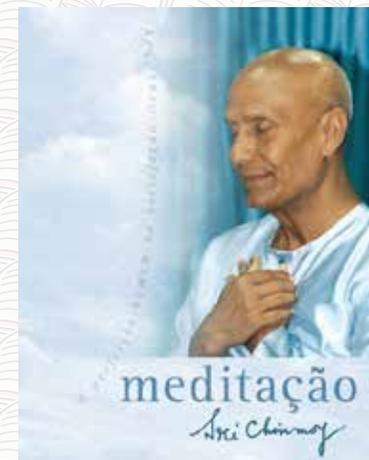
Durante os cursos

Deixamos uma mesa posta com livros, incenso, cds e quadros para meditação. Se você quiser, pode comprá-los.

Todos os livros custam

R\$ 35

nosso preço de custo é 17-40 reais por livro



Meditação - Perfeição-Homem na Satisfação-Deus

Este manual é o livro-texto do curso. Aqui você encontrará mais exercícios de concentração e meditação, perguntas sobre técnica, experiências místicas, mantras, Mestres espirituais, dicas para o dia-a-dia e como superar os principais obstáculos que o praticante da meditação enfrenta.



Sites para consulta

downloads gratuitos, vídeos, música, leituras



ACESSE:

www.meditacaobrasil.com
site recomendado com música, vídeos,
material, dicas, etc, tudo gratuito

ou os sites focados nos cursos de meditação:

www.meditacaosp.com

www.rjmeditacao.com

www.meditacaocuritiba.com

sites sobre os cursos, com telefones de contato, etc

*“Peace that comes
from inner awakening
is the peace everlasting.”*

Sri Chinmoy



Quadros: R\$ 50

preço de custo R\$35

Incenso: R\$ 10

preço de custo R\$8

Quadros e incenso para meditação

Se tiverem interesse, temos quadros para você meditar e para embelezar a sua casa ou escritório. Também temos um pouco do melhor incenso que já experimentamos no mundo todo, que trazemos de Nova Iorque quando vamos aos encontros internacionais do nosso Centro de meditação.

Um pedido encarecido

Gostou? Compartilhe!

Os cursos são realmente gratuitos e não dispomos de orçamento para divulgação. Ficariamos muito gratos se os alunos do curso que acharam que o curso vale a pena pudessem recomendar aos amigos, conhecidos, etc, da maneira que acharem melhor - convite, colocando no seu site, na sua página pessoal, etc.

Pode parecer singelo, mas isso é muito importante para nós! :)

O que acharam do curso

Após um ou mais dias de curso vocês podem deixar suas impressões, suas experiências ou sugestões na nossa página de comentários do site, ou ler daqueles que já participaram. Somos gratos pelo feedback! Acesse:

meditacaosp.com (no topo, **COMPARTILHE**)

ou digite diretamente:

www.meditacaosp.com/testemunhos-agradecimentos/

Seus comentários serão valiosos!

Música, vídeos e mantras

kit com 2 cds, dvd e apostila do curso

CD 1 - para meditação

O CD1 é música composta e tocada por Sri Chinmoy. Além de escutá-la no dia-a-dia, você pode usar durante a sua meditação diária cedo pela manhã e à noite. Inclui aforismos.

CD 2 - para aprender os mantras

No CD 2 estão as 33 músicas do curso, que você pode usar para decorar as canções em casa. As demais pastas do cd 2 são de diversos grupos de alunos de Sri Chinmoy tocando interpretações das suas composições, para inspirar você durante o seu dia.

DVD - vídeos

O DVD possui diversos vídeos com exercícios, música, aforismos e materiais inestimáveis para você aproveitar em casa.

Apostila impressa

Na apostila estão todas as 20+ canções do curso, com partitura e tradução.

Traga a apostila em todos os dias de curso.

preço do kit

R\$ 15

nosso preço de custo é 13 reais.



Incenso-brinde

Muitas vezes nos perguntam qual incenso é bom e barato. Recomendo o Hem "Precious Chandan". No mercado, uma caixa com 25 unidades custa R\$ 30 + frete.

Ao comprar o livro Meditação e um Kit de CD/DVD/Apostila você ganha um incenso desses de brinde.

Os Centros Sri Chinmoy no Mundo

Os Centros Sri Chinmoy foram estabelecidos em 1966 e hoje são um dos principais locais de ensino de meditação no mundo.

A pedido de Sri Chinmoy, os cursos oferecidos no mundo inteiro são gratuitos. O objetivo dos cursos é simples: fornecer as ferramentas que os capacitarão a descobrir por si mesmos os benefícios da meditação e auto-descoberta.

Centros no Brasil

Geral	br.srichinmoycentre.org
Curitiba	www.meditacaocuritiba.com
São Paulo	www.meditacaosp.com
Rio de Janeiro	www.rjmeditacao.com
Niterói	www.rjmeditacao.com

