

Che cos'è un vedic master?

Il massimo conseguimento nell'ambito del Centro Chopra è l'essere certificato ad insegnare *Meditazione del Suono Primordiale*, *Perfect Health Ayurvedic Lifestyle* e *lo Yoga delle 7 Leggi Spirituali*.

La conoscenza e la padronanza di queste 3 discipline porta ad un titolo speciale conosciuto come *Vedic Master del Centro Chopra*.

Questa tripla certificazione rappresenta il più alto impegno nell'esplorare a fondo i Vedanta, l'Ayurveda e lo Yoga.

Cosa puoi imparare?

Quale Vedic Master offro i seguenti corsi:

Meditazione del Suono Primordiale, una tecnica di meditazione molto potente che ha le sue origini nella tradizione Vedica dell'India.

Perfect Health - Ayurvedic Lifestyle un approccio unico alla salute che mette tutto insieme: mente, corpo e spirito.

Yoga delle 7 Leggi Spirituali, un programma yoga basata sulla consapevolezza

Benefici

I tanti doni della meditazione, dello yoga e di uno stile di vita ayurvedico includono:

Ristabilire uno stato ottimale di equilibrio

Benessere generale

Maggior flessibilità ed energia

Rilascio dello stress e dell'ansietà

Maggior riposo e calma interiore

Stati superiori di consapevolezza

Maggior livello di intuizione e creatività

Sophia Luypaert



Unico Vedic Master del Centro Chopra
in Italia
Meditazione del Suono Primordiale
Perfect Health – Ayurvedic Lifestyle
Yoga delle 7 Leggi Spirituali

Naturopata diplomata Riza
Shiatsu Psicosomatico Riza
Iscritta A.P.O.S e D.B.N.
Docente UNITRE

Disciplinato ai sensi della legge 14 gennaio 2013 no. 4

+39 (335) 405 579

sophialuypaert@chopracheachers.com

www.sophialuypaert.com



Sophia Luypaert – Italia



Sophia Luypaert



@sophialuypaert

 **CHOPRA
CENTER**
CERTIFIED INSTRUCTOR

MEDITAZIONE, AYURVEDA & YOGA



Meditazione del Suono Primordiale

*“La Meditazione non è un modo per fare silenzio nella nostra mente. E' un modo per entrare nel silenzio che esiste già.”
- Deepak Chopra, medico*

La *Meditazione del Suono Primordiale*, è una tecnica di meditazione che risale a migliaia di anni fa dalla tradizione Vedica dell'India. I dottori Deepak Chopra e David Simon hanno rivisitato questo antico metodo e lo hanno reso disponibile in un formato facile da imparare.

Alcuni dei tanti benefici della *Meditazione del Suono Primordiale*, sono calma interiore e profondo rilassamento.

Molti studi scientifici rivelano che quando meditiamo il nostro respiro rallenta, la pressione sanguigna si abbassa e gli ormoni dello stress si riducono.

Per chiunque che ricerca maggior consapevolezza spirituale, benessere emozionale e maggior salute fisica e vitalità, la *Meditazione del Suono Primordiale*, offre benefici che durano una vita intera.



Yoga delle 7 Leggi Spirituali

*“Il vero obiettivo dello yoga è di scoprire quell'aspetto del tuo essere che non puoi mai perdere.... la continuità della consapevolezza che non ha inizio ne fine.”
- David Simon, medico*

Lo *Yoga delle 7 Leggi Spirituali* è un programma yoga basata sulla consapevolezza che incorpora gli insegnamenti del Dott. Deepak Chopra nel suo libro *le 7 Leggi Spirituali del Successo*.

Il programma offre un approccio bilanciato alla yoga che può essere personalizzato secondo le necessità di ognuno.

Gli studenti sono guidati a sperimentare maggior consapevolezza del proprio corpo che a sua volta li aiuta a trovare il modo perfetto per entrare nella posizione.

La pratica regolare dello yoga offre grandi benefici alla salute, includendo maggiore flessibilità, forza ed equilibrio. Lo yoga ci aiuta a rilasciare lo stress ed espande il nostro senso di chiarezza e benessere in tutti gli aspetti della nostra vita



Perfect Health – Vita Ayurvedica

*“Il corpo è un campo di energia, trasformazione ed intelligenza, che si rinnova costantemente e offre un potenziale infinito per la salute e la guarigione.
- David Simon, medico*

Il corso di *Perfect Health* offre un approccio unico alla salute basata su i potenti principi dell'Ayurveda, l'antico sistema di cura dell'India che ha più di 5.000 anni.

L'AYURVEDA pone l'attenzione alla persona nella sua totalità – mente, corpo e spirito. – cercando di correggere gli squilibri che portano ai disagi e con il tempo alla malattia.

Imparerai strumenti pratici e tecniche che creano un equilibrio fisico ed emozionale, includendo meditazione, yoga, esercizi di respirazione e tecniche di rilascio emozionale.

In più imparerai le fondamenta dell'Ayurveda quale capire la tua personalità mente-corpo, alimentazione ottimale, risvegliare la farmacia interiore attraverso i sensi e una routine quotidiana per equilibrare il tuo dosha.

