



**Programma dello Studio di gruppo delle Lezioni SRF  
marzo 2020**

sabato alle 16.15

14 marzo	Lezione 68: Metodi yoga di alimentazione
21 marzo	Lezione 69: Metodi per ringiovanire fisicamente e mentalmente
28 marzo	Lezione 70: Come ringiovanire grazie al rilassamento fisico e mentale

Lo Studio di gruppo consiste in un incontro settimanale durante il quale gli studenti si riuniscono per ascoltare la lettura di una Lezione SRF, riflettendo e meditando sul suo contenuto. Le Lezioni vengono lette direttamente in italiano senza spiegazioni o commenti, per evitare che gli insegnamenti di Paramahansa Yogananda possano essere snaturati da interpretazioni personali.

Lo Studio di gruppo, con la sua atmosfera di concentrazione e di devozione, oltre a favorire la preparazione e l'apprendimento, assicura metodo e regolarità nello studio, poiché permette di dedicare ogni settimana almeno un'ora all'ascolto delle Lezioni. Può essere inoltre un valido aiuto per i devoti che non conoscono l'inglese.

Gli incontri si tengono ogni sabato dalle 16.15 alle 17.15 e si svolgono come segue:

1. preghiera di apertura
2. breve meditazione
3. lettura della lezione
4. affermazione di gruppo
5. preghiera di chiusura