

## **IMPARARE A MEDITARE**

E' ormai acquisito che la meditazione riveste un particolare interesse per far fronte alle derive del nostro quotidiano (stress, distrazioni nocive, ansie, forsennata attività del mentale...) e per accedere a stati più elevati di coscienza. Questa sessione, incontro tra il pensiero scientifico e due diverse spiritualità, vuole offrire una comprensione dell'attività meditativa secondo le diverse tradizioni proposte e una pedagogia sostenibile per quanti volessero farne una pratica duratura.



**Date : dalle ore 16 del venerdì 22 alle 14 della domenica 24 luglio 2016**

**Luogo : Convento San Tommaso, via Poggio degli Ulivi, 6 – 25084 Gargnano, tel. 0365-71104**

### **Animatori :**

**Gianfranco BERTAGNI**, Docente di filosofie orientali (università di Bologna) e animatore di pratiche di meditazione

**Sr Lorella FRACASSA**, SMSD (Suore Maestre di Santa Dorotea), Docente liceale e dottore in Lettere cristiane e classiche (UPS-Roma), autrice di *“A caccia della lepre. La meditazione silenziosa nella tradizione cristiana”*, studiosa della WCCM (World Community for Christian Meditation)

**Piero P. GIORGI**, PhD, Docente in neuroscienze, Professore Associato in Studi sulla Pace, University of Otago (Dunedin, NZ)

### **Programma della sessione :**

#### **VENERDI 15 luglio**

Ore 16 : incontro di presentazione

Dalle 17 alle 19 : **1° modulo** : mente e meditazione, cosa dicono le neuroscienze (Piero Giorgi)

19 alle 19.30 : condivisione (Piero Giorgi)

Cena e sera libere

### **SABATO 16 luglio**

Dalle 8 alle 9 : **colazione**

9 – 13 : **2° modulo** : la meditazione contemplativa cristiana e l'approdo di John Main. Formazione e pratica meditativa. (sr Lorella Fracassa)

13 : pranzo vegetariano

15.30 – 17.30 : **3° modulo** : introduzione alla meditazione secondo la tradizione tantrica non dualista (Gianfranco Bertagni)

17.30 : tisana time

18 – 19,30 : **3 modulo** pratica meditativa: essere nella Presenza – parte prima (Gianfranco Bertagni)

Cena e sera libere

### **DOMENICA 17 luglio**

Dalle 7.30 alle 8.30 : pratica meditativa: essere nella Presenza – parte seconda (Gianfranco Bertagni)

8.30 colazione

Dalle 10.30 alle 12.30 : **condivisione e suggerimenti** per una pratica della meditazione nella vita quotidiana (i tre animatori)

12.30: pranzo vegetariano

Contributo alle spese : **175€** se residenziale, in camera singola

**170 €** se residenziale, in camera doppia

**110€** senza pernottamento

sono comprese nel contributo : la formazione, due pranzi, 2 colazioni e il pernottamento, se partecipazione residenziale.

**Per informazioni e iscrizioni : 0365 – 71104 o [pancierasilvana@gmail.com](mailto:pancierasilvana@gmail.com)**

Per l'iscrizione, non chiediamo nessuna caparra, ma molto senso di responsabilità per non occupare un posto che potrebbe essere utile ad altri.