

ASSAGGI DI VIPASSANĀ

3 incontri tematici sulla meditazione buddhista

CON GIANFRANCO BERTAGNI



*lunedì 14 giugno
lunedì 21 giugno
lunedì 28 giugno
ore 20.00 - 21.15*

CENTRO YOGA LE VIE
Via D'Azeglio, 35 - Bologna

**IN AULA &
SU ZOOM**

ISCRIZIONI
051 199 82 056 - 348 682 2004
info@yogalevie.it

ASSAGGI DI VIPASSANĀ **3 incontri tematici sulla meditazione buddhista** con Gianfranco Bertagni

Ogni appuntamento sarà dedicato ai diversi elementi che costituiscono i fondamenti della presenza mentale (satipatthāna) della meditazione vipassana: la concentrazione sul respiro (kāyānupassanā), la consapevolezza delle sensazioni corporee (vedanānupassanā), l'osservazione dei pensieri (cittānupassanā).

Verrà dedicato spazio in ogni lezione anche a un momento di meditazione di benevolenza (mettā) effusa a tutti gli esseri.

Gli incontri avranno un momento teorico, una parte pratica e una conclusione dedicata a eventuali domande.

Le lezioni avverranno in aula presso il Centro Yoga Le Vie e contemporaneamente via Zoom (in diretta e in registrazione).

Lunedì 14 Giugno, h. 20.00 – 21.15

Lunedì 21 Giugno, h. 20.00 – 21.15

Lunedì 28 Giugno, h. 20.00 – 21.15

Costo di ogni incontro: 15 euro.

Il terzo incontro (per chi ha partecipato ai primi due) avrà costo di 10 euro.

Le lezioni si svolgeranno con un numero minimo, è necessaria quindi la prenotazione anticipata.

Iscrizioni

Centro Yoga Le vie

Via D'Azeglio, 35 – Bologna

info@yogalevie.it

051 199 82 056 - 348 682 2004