

LA TATTILITÀ DEL CORPO VIBRANTE

ASCOLTO DEL SENTIRE E MEDITAZIONE

seminario di Gianfranco Bertagni



23 SETTEMBRE 2018

ORE 10.30 - 13.00 ; 14.30 - 17.00

asd Eisho club
via Piero della Francesca 4/1
MILANO

CONTATTI

392 84 90 190

daniela.borroni@gmail.com

Il seminario consisterà in una pratica di esplorazione attraverso osservazioni minimali di respirazione, posture e movimenti. Lo svuotamento del respiro, della tensione e del mentale avverranno all'unisono, in contemporanea a un essere investiti da un sentire che non sarà più localizzato, ma realtà vivente nella quale crolla qualsiasi separazione tra corpo e fuori dal corpo. Il nostro stesso concetto di identità si trasfigura in una più vasta e indicibile esperienza dove corpo, essere e mistero sono realtà unica.