

Crollare nel sentire
Seminario di meditazione
con Gianfranco Bertagni

Presentazione della pratica

Ci dedicheremo a un lavoro di presenza al nostro sentire, alla nostra più potente e totale realtà. Realizzare la nostra distanza dall'essere-corpo, dalla nostra più piena incarnazione sarà l'apertura a una nuova possibilità.

A quale pratica meditativa ci affideremo dunque? A una resa più alta possibile del nostro essere, al crollo delle protezioni e delle corazze, a un fare della nostra persona una pura apertura risonante: sentire nella presenza. Un fluire e un dispiegarsi abbandonato nella realtà, sciolti in essa.

Lavoreremo allora in questa direzione, in modo tale che ognuno di noi, con il suo personale livello di pratica, possa impegnarsi in ciò che verrà proposto, nella direzione di una esperienza del corpo come apertura, come luogo realizzativo, in una condizione nella quale il mentale cola in un silenzio quieto.

Vogliamo muoverci verso una sempre più fonda immersione nel reale, nel suo flusso, nella sua verità, nel suo e nel nostro splendore.

Che la meditazione sia tutto questo e non distacco dal mondo, dalla nostra presenza e autenticità.

Sabato 3 Marzo 2018
ore 10.00 - 13.00

Jala Studio Yoga
Via Bernardi 1/D
Mirandola (Mo)

Info/iscrizioni
jalastudiyoga@gmail.com
347 954 3925