

ESPLORANDO LA MEDITAZIONE

Incontro teorico-pratico

con Gianfranco Bertagni

Nel nostro incontro faremo una introduzione teorica al mondo della meditazione e alle sue principali correnti nella spiritualità orientale. E nella seconda parte della mattinata ci dedicheremo alla pratica, esplorando gli elementi introduttivi propri di tre tradizioni meditative: la vipassana buddhista, la meditazione zen e la meditazione tantrico-kashmira.

Nella pratica vipassana ci si pone in una condizione di puro osservatore rispetto ai contenuti del proprio corpo-mente.

Nello zazen si coltiva l'aderenza all'istante presente,

La meditazione tantrico-kashmira è una vasta pratica che lavora sul proprio essere come luogo del sentire, nel quale crolla la distinzione tra chi sente e ciò che è sentito, tra me e me stesso, tra dentro e fuori.

SABATO 30 MARZO 2019

Ore 10.00 – 13.00

JALA STUDIO YOGA

Via Bernardi 1/D

Mirandola (Mo)

INFO/ISCRIZIONI

347 954 39 25

jalastudiyoga@gmail.com