

INIZIARE A MEDITARE

3 INCONTRI CON GIANFRANCO BERTAGNI

In questi 3 appuntamenti ci introdurremo negli aspetti principali della pratica meditativa: la postura, la centratura sul respiro, la presenza alle sensazioni, l'osservazione dei pensieri, la gestione delle distrazioni, il lavoro sulle contrazioni, il contatto con lo stato emotivo, il risiedere nella consapevolezza.

Facendo riferimento alla meditazione buddhista, zen e tantrica ci avvicineremo a un lavoro meditativo inteso da una parte come abitazione della propria realtà, ritorno alla propria incarnazione e dall'altra come educazione al risiedere in quel luogo di silenzio precedente a qualsiasi pensare, sentire, volere e fare.

Meditazione come esperienza intima di sé e meditazione come ascolto del mistero indicibile.

Sabato 8 Ottobre

Sabato 5 Novembre

Sabato 3 Dicembre

Ore 10.00 – 11.30

INFO/ISCRIZIONI

347 9543925

jalastudioyoga@gmail.com

Jala Yoga
Via Bernardi 1/D
Mirandola (MO)