



MEDITAZIONE

UNA INTRODUZIONE IN 7 INCONTRI

CON GIANFRANCO BERTAGNI

LEZIONE DI PRESENTAZIONE A LIBERA ENTRATA: VENERDÌ 10 FEBBRAIO, 19.15

PROLOCO
CASTELFRANCO EMILIA (MO)

INFO/ISCRIZIONI
349 218 0780

MEDITAZIONE. UNA INTRODUZIONE IN 7 INCONTRI con Gianfranco Bertagni

In questi incontri ci accosteremo alla pratica meditativa esplorandone i suoi aspetti principali, attraverso un lavoro di auto-osservazione dei funzionamenti respiratori, corporei e mentali, rispetto ai quali siamo sempre estremamente distratti.

Una indagine che conduce progressivamente a una radicale abitazione della nostra realtà, un ascolto sottile della sua verità, là dove siamo solitamente schermati da tutte quelle contrazioni, paure, tensioni, giudizi, memorie passate e inquinanti che ci schermano dal risiedere nella nostra casa originaria.

Ma abitare la nostra realtà è non solo essere in noi stessi, ma anche essere in intimità con le cose attorno a noi, con il mondo nel quale viviamo. Meditazione è questo: intimità. Con noi e con la realtà tutta nella quale siamo, sentiamo ed esistiamo.

Primo incontro di presentazione a entrata libera: Venerdì 10 Febbraio, ore 19.15

Proloco di Castelfranco Emilia (MO)

In presenza e su zoom.

Info/iscrizioni: 349 218 0780