

# INCONTRI DI MEDITAZIONE

con Gianfranco Bertagni

Martedì 1 Ottobre  
ore 20:15

Jala Yoga  
Via Bernardi 1/D, Mirandola (MO)

INFO/ISCRIZIONI  
347 9543925  
[jalastudioyoga@gmail.com](mailto:jalastudioyoga@gmail.com)

INCONTRI DI MEDITAZIONE con Gianfranco Bertagni

Primo appuntamento: Martedì 1 Ottobre 2024, ore 20:15

Nei nostri 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.

Info/Iscrizioni  
347 95 43 925  
[jalastudioyoga@gmail.com](mailto:jalastudioyoga@gmail.com)

JALA YOGA  
Mirandola (MO)