

MEDITAZIONE

DAL CORPO ALLA CONSAPEVOLEZZA

con Gianfranco Bertagni

MER 22 GEN | 20.45 - 21.45 | @VINYASAYOGABOLOGNA

MEDITAZIONE DAL CORPO ALLA CONSAPEVOLEZZA

Un incontro per conoscere come l'esperienza del corpo possa essere il luogo supremo dell'ascolto consapevole proprio della pratica meditativa e yogica.

Si investigherà il sentire corporeo in diverse modalità (seduti, in piedi, in movimento, in esercizi a coppia) e vedremo come anche solo il semplice ascolto di piccoli movimenti, di minimali luoghi corporei, di sensazioni tattili circoscritte siano la grande possibilità per uscire dall'idea di un corpo inteso come strumento, come oggetto, come cosa limitata.

Meditazione e yoga divengono allora esperienza corporea per eccellenza, libera da qualsiasi immaginario, da qualsiasi volontà, da qualsiasi scopo determinato: esperienza allora di libertà suprema nella quale ora, proprio ora, accade l'immenso miracolo dell'essere pienamente in ciò che si sta manifestando in questo istante.

L'incontro sarà tenuto da Gianfranco Bertagni, insegnante di meditazione dal 2003 e docente presso la Scuola di Filosofia Orientale (Bologna, Torino, Palermo).

DOVE:

Vinaya Yoga Bologna
Strada Maggiore 24
Bologna

QUANDO:

Mercoledì 22 Gennaio 2020
ore 20.45 - 21.45

INFO/ISCRIZIONI:

infovinayasayogabologna@gmail.com
338 591 2004