

# NELLA PRATICA DELL'ASCOLTO SEMINARIO DI MEDITAZIONE

con Gianfranco Bertagni



**NELLA PRATICA DELL'ASCOLTO**  
**SEMINARIO DI MEDITAZIONE**  
*con Gianfranco Bertagni*

**7 APRILE 2019**  
ore 10.00 - 13.00

**EKSPANSIO YOGA**  
Corso San Maurizio, 71  
TORINO

**CONTATTI**  
33 41 49 56 44  
[info@ekspansioyoga.com](mailto:info@ekspansioyoga.com)

La pratica è stare nella non reattività. Rispetto a tante cose, la mia mente sempre in cerca di trasformazioni e mete da raggiungere è tentata a obiettare, modificare, migliorare... : sento una respirazione che non mi piace e la voglio sostituire con una respirazione che ritengo opportuna, sento una contrazione e mi metto in opera per farla terminare, un muscolo della schiena mi duole e tento piccoli assestamenti per eliminare questo stato di sofferenza, ... La pratica è questo continuo arretrare rispetto a una mente sempre pronta a intervenire.

Allora qualcosa emerge, mai programmato, mai cercato, mai auspicato: accade da sé. Se muoio al mio fare.

Ecco: la pratica è la morte del fare.

Quando l'ascolto intimo conduce al sollievo di non dovermi più cercare, fare, definire e cambiare, allora esso è veramente autentico, sinceramente arreso.

Emerge un cambiamento.

7 APRILE 2019 Ore 10.00 - 13.00

**EKSPANSIO YOGA**  
Corso San Maurizio, 71  
Torino

Contatti  
33 41 49 56 44  
[info@ekspansioyoga.com](mailto:info@ekspansioyoga.com)