

SEMINARIO DI YOGA E MEDITAZIONE
A CORTINA D'AMPEZZO
con Laura Pappacena e Gianfranco Bertagni

28 Giugno – 1 Luglio 2024

Nello yoga il corpo è il luogo nel quale inizia un processo capace di condurre allo stato di silenzio.

Tuttavia le strade per giungervi sono diverse, a seconda dei maestri, dei testi e dei periodi storici a cui si fa riferimento.

Essenzialmente queste vie si distinguono in due approcci.

Da una parte il corpo è la dimensione da cui disidentificarsi, da aggiorare per poter abitare pienamente in quella zona del nostro essere da sempre e per sempre libera da tutto e non riconducibile ad alcun elemento costitutivo della nostra persona (sensazioni, percezioni, emozioni, pensieri, ...).

Dall'altra, il corpo è lo spazio da esplorare, come densità insondabile nella quale immergersi, per accedere a quella Coscienza libera, svincolata anche dallo stesso corpo.

Durante il seminario esploreremo queste vie, immersi nel silenzio della natura.

Programma delle giornate:

7:00 – 8:00 meditazione

8:00 – 9:00 yoga

9:00 – 10:00 colazione

10:30 -13:00 camminata

13:00 – 14:00 pranzo al sacco

14:30 – 16:30 yoga

17:00 – 19:00 teoria

19:30 – 20:30 cena

21:00 – 22:00 meditazione

Iscrizioni aperte fino al 30 aprile

Info: anthropos.aps@gmail.com – 3477217960