



# Il Dharma vivo

Anapanasati Sutta: intensivo di meditazione Vipassana

**sabato 11 novembre 2023 dalle 10 alle 18**

Intensivo di studio, pratica e meditazione dedicato all'Anapanasati Sutta. Parliamo di Consapevolezza del Respiro facendo riferimento a uno dei discorsi più importanti e più studiati fra quelli insegnati 2500 anni fa da Siddharta Gautama (il Buddha).

Non staremo seduti a meditare per tutto il giorno! La giornata, infatti, è articolata in momenti di lettura, discorso di Dharma, meditazione guidata, pratiche di consapevolezza e mindful yoga.

In questo modo ci alleniamo, in uno spazio quieto e accogliente, a contattare il nostro respiro che oltre a sostenerci in vita diventa lo strumento principe per restare presenti all'esperienza del vivere.

Il Dharma non è soltanto un cammino di pensiero, ma è qualcosa di "vivo" e applicabile in modo estremamente concreto alla nostra quotidianità, al di là di ogni credo e religione. La stessa Mindfulness, tecnica che ci aiuta a stare bene e a rispondere con equilibrio allo stress, arriva da qui.

## orario dell'intensivo

<b>dalle 10 alle 12,30</b>	<b>dalle 15,00 alle 18,00</b>
<b>meditazione guidata, mindful yoga</b>	<b>discorso, meditazione, yin yoga, condivisione</b>
<b>l'intensivo è a OFFERTA LIBERA aperto a tutti, esperti di meditazione e non. In pausa pranzo puoi restare in sala.</b>	

## presso yogagea asd

Molineria San Giovanni 13 a Piacenza. Per info chiamami al 347 1554344 o scrivimi robimorisi@gmail.com - Sei libero di seguire anche solo parte dell'intensivo. I tappetini di yoga sono già in sala, se hai un cuscino di meditazione portalo. Porta anche una copertina per i momenti di rilassamento.

"Se voglio diventare un buon artigiano dovrò sviluppare il gusto, la passione di lavorare con le mani. E se desidero apprendere in modo non superficiale, ho necessità di una passione per lo studio e l'investigazione. Parimenti, se intendo crescere e cambiare, ho bisogno di una passione per il lavoro interiore. "

tratto da "La tranquilla passione" di Corrado Pensa