

PROGRAMMA

sabato 9 giugno

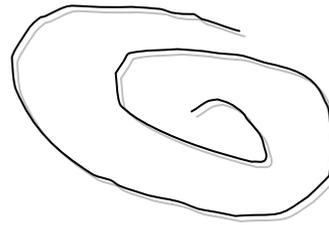
15:00-17:00 registrazione
17:00 presentazione programma
17:30-18:15 med. seduta guidata
18:15-18:45 meditaz. camminata
18:45-19:30 meditazione seduta
19:30 - 21:00 cena/tempo libero
21:00-22:00 m. seduta con Metta

domenica 10 giugno

7:00-8:00 seduta in silenzio
8:00-9:30 colazione/tempo libero
9:30-10:15 seduta guidata
10:15-11:00 camminata
11:00-12:00 seduta
12:00-13:00 condivisione
13:00 pranzo

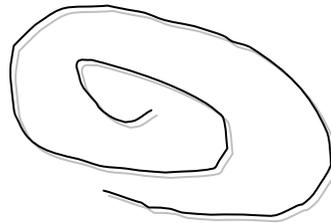
COSTO: weekend di meditazione
+ cena sabato sera: 40 €
+ cena e pranzo domenica: 50 €
+ pensione completa: 90 €

DOVE: Cascina Montediviso
Via Brennero Gallarate, (VA)



*Lascia che ogni cosa
sia solo ciò che è*

*Vivi nel presente
Sprofonda nel presente
Trascendi il presente*



ISCRIZIONI ENTRO IL 10 MAGGIO

9 - 10 giugno 2018



meditando

organizza un weekend di
meditazione
di consapevolezza
nel Parco del Ticino

www.essercimeditando.it

info@essercimeditando.it

tel. 347 - 6497220

Con il
patrocinio del



COS'È LA MEDITAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA?

La semplice pratica dell'attenzione non giudicante al momento presente, attimo dopo attimo. Osservando il respiro e il corpo ognuno fa esperienza dentro di sé del flusso dei propri processi fisici e mentali in continuo cambiamento.

Si tratta di una pratica derivata da antichi insegnamenti buddisti e in particolare un discorso, l'Anapanasati (consapevolezza del Respiro), che indica nello sviluppo dell'attenzione la via per superare la sofferenza e accedere all'incondizionato.

Durante il weekend eserciteremo:

- la consapevolezza del respiro
- la consapevolezza delle sensazioni nel corpo
- la meditazione camminata
- la meditazione dell'amore universale (Metta)

COSA PORTARE

Tappetino e/o coperta su cui poggiare il proprio cuscino. Nella sala di meditazione sono presenti numerose sedie.

Se il tempo lo permetterà potremo praticare anche all'aperto. Siate dunque pronti a portare i vostri tappetini e cuscini nel bosco.

PRATICA DEL SILENZIO

Dalle 17:30 alle 19:30 del sabato, dalle 21:00 alle 8:30 della domenica (compresa la colazione) e dalle 9:30 alle 13:00 cercheremo di osservare il silenzio, ingrediente essenziale per sviluppare la consapevolezza o presenza mentale.

Potremo conversare durante la cena, il pranzo e i momenti liberi.

NOTE

Per chi pernotta: le camere hanno 4 posti letto. Siamo in un ostello. Tutti i pasti saranno modesti.

CHI GUIDA?

ALBINA LOCARNO

Adora accompagnare gli altri nella comprensione della realtà, perché indagarne la natura è sempre stata la sua grande passione. Con un'indole curiosa e contemplativa, ha infatti iniziato a praticare yoga e meditazione nei primi anni '90, mentre studiava Chimica Farmaceutica. Laureata con una tesi in neuropsicofarmacologia, ha poi conseguito il Dottorato di Ricerca in Neurobiologia.

È socia dell'A.Me.Co., l'Associazione per la Meditazione di Consapevolezza Vipassana.

PUOI:

- [ascoltarla su Insight Timer](#), l'app gratuita per meditare
- iscriverti al suo [canale youtube](#)
- leggere i commenti, in fondo alla [pagina CORSI](#) del sito, di chi ha partecipato agli incontri
- seguire il suo [blog](#)