



25 aprile 2018

Esplorare lo Spazio dentro e fuori di noi

Workshop di Yoga e Meditazione

nel Parco del Ticino a Gallarate

*Lascia che ogni cosa
sia solo ciò che è
Vivi nel presente
Sprofonda nel presente
Trascendi il presente*

Esploriamo la nostra percezione dello spazio.

Un'esperienza soggettiva e di gruppo per scoprire la relazione che c'è tra *dentro* e *fuori* e come stare in contatto con il fluire dell'esperienza stessa.

Passeremo dal muovere il corpo in modo libero a momenti di immobilità, nella meditazione, affinando la nostra percezione sensoriale senza giudizio.

La CONSAPEVOLEZZA è infatti l'attenzione non giudicante al momento presente, nell'attimo in cui accade. E allenare questo atteggiamento della mente e del cuore dona con il tempo pace profonda e tranquillità anche nel mezzo delle avversità.

Durante il seminario esploreremo la consapevolezza:

- del respiro
- delle sensazioni nel corpo in movimento
- delle sensazioni nel corpo immobile.

E infine la meditazione della gentilezza amorevole (Metta).

FABIO BISOTTI guiderà l'esplorazione in movimento

ALBINA LOCARNO le meditazioni

Portare tappetino e/o coperta e un cuscino

COSTO workshop (dalle 9:30 alle 17:30) + pranzo: 60 €

ISCRIZIONI ENTRO IL 10 APRILE