

## Il respiro è il luogo dell'unione (online) *secondo ciclo*

11, 18 OTTOBRE, 15, 29 NOVEMBRE **martedì ore 18.30-20.00**

29 OTTOBRE-1 NOVEMBRE **intensivo** [INFO](#)

Questo laboratorio non è un seminario o un corso sistematico ma si rivolge a chi è stato introdotto alle contemplazioni *satipaṭṭhāna* e alle 16 istruzioni di *ānāpānasati* e pratica la meditazione con regolarità. Gli incontri online sono offerti specificamente per sostenere chi vuole dedicarsi alla consapevolezza del respiro come pratica formale quotidiana ed esplorarne il potenziale come strumento di sviluppo e trasformazione della coscienza.

*Il respiro qui viene visto non come un oggetto di concentrazione, ma come il luogo dell'unione e della riconnessione: fra corpo e mente, interno ed esterno, sentire e conoscere, nascita e morte. Essere presenti nel corpo che respira offre una via integrata alla coltivazione dei 4 satipaṭṭhāna e una base per coltivare i fattori della concentrazione e la saggezza liberante.*

**I posti sono limitati.** Preferenziale aver partecipato al **primo ciclo** *Il respiro è il luogo dell'unione 2022* o a uno dei seguenti: Lab online: *Ānāpānasati*; Lab online: i 4 *satipaṭṭhāna*; Ritiro *Ānāpānasati* Tossignano agosto 2020; Ritiro a Veggio agosto 2021.

**Preparazione** familiarità con i materiali del primo ciclo e aver assimilato le istruzioni di base – vedi il post [Il respiro è il luogo dell'unione](#)

**L'intensivo** è parte integrante del percorso e avrà come filo conduttore 'esperire la libertà della mente'.

**Le iscrizioni ai 4 incontri del martedì e all'intensivo si prendono separatamente**