

## Laboratorio di meditazione

Lunedì ore 18.30-20.00  
dal 8 gennaio al 26 febbraio  
online su Zoom

Il laboratorio è strutturato in modo da facilitare un approccio diretto allo sviluppo della presenza mentale & consapevolezza situazionale che sono al cuore della meditazione buddhista. E' adatto anche a chi ha poca o nessuna esperienza di meditazione o proviene da altri approcci.

Il metodo di base coltiva stabilità e chiarezza con semplici esercizi di radicamento nel corpo e nel respiro, da seduti e in movimento. Esplora e matura la motivazione a prendersi cura della propria mente e del proprio mondo con saggezza, coltivando curiosità, resilienza ed equilibrio nei confronti dell'inevitabile alternarsi di esperienze piacevoli, spiacevoli e neutre.

Con una disciplina quotidiana accompagnata dallo sviluppo attivo di qualità etiche, matura la silenziosa vigilanza che consente di riconoscere, abbracciare, trasformare e lasciar andare le reazioni e opinioni abituali che oscurano la nostra innata libertà e compassione.

Per iscriverti usa il link che trovi sul [Calendario del blog](#)

*Prima di farlo considera le tue possibilità e la tua motivazione: questo laboratorio comporta un impegno regolare e il desiderio di contribuire al lavoro del gruppo utilizzando nel quotidiano le indicazioni e il supporto ricevuto negli incontri settimanali.*

**Chi chiede di partecipare avrà letto e compreso i Piccoli accorgimenti per un'internet consapevole [QUI](#) e cercherà di contribuire alla qualità degli incontri con la propria presenza.**

### GENEROSITÀ - DĀNA

L'insegnamento è offerto liberamente. Chi vuole esprimere apprezzamento e generosità con una donazione trova info [QUI](#)