

Laboratorio di meditazione
dall'8 aprile all'12 maggio
lunedì ore 18.30-20.00 + domenica 12 ore 9:30-15:30
online su Zoom

Il laboratorio intende facilitare un approccio diretto allo sviluppo della presenza mentale & consapevolezza situazionale che sono al cuore della meditazione buddhista. Ha lo scopo di sostenere la pratica personale dei partecipanti, non è un seminario teorico.

Questo ciclo ha un formato diverso (5 incontri settimanali + 1 intensivo) ed è pensato soprattutto come approfondimento per chi ha partecipato ai Lab online del lunedì 2023/24. E' previsto l'inserimento di un certo numero di persone che provengono 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 troverai sul [Calendario del blog](#)

Prima di iscriverti 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 online.

Chi si iscrive avrà letto *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 e non si richiede una quota fissa per partecipare. Ciascuno può esprimere apprezzamento e generosità con una donazione secondo le proprie possibilità [VEDI QUI](#)