

**Laboratorio di meditazione online**  
**dal 20 gennaio al 3 marzo**  
**lunedì ore 18.30-20.00 + domenica 9/3 intensivo**

Il laboratorio facilita 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 e prevede un impegno quotidiano anche a casa: non è un seminario teorico.

*Questo laboratorio comporta un impegno regolare e il desiderio di contribuire al lavoro del gruppo applicando nel quotidiano le indicazioni e il supporto ricevuto negli incontri online.*

**Questo ciclo è pensato soprattutto come approfondimento per chi ha partecipato ai Lab online del lunedì 2024. E' previsto l'inserimento di un certo numero di principianti o persone che provengono da altri approcci alla meditazione.**

A complemento degli incontri del lunedì ci sarà **SPAZIO APERTO** il primo e terzo mercoledì del mese (info sul Calendario del blog [www.letiziabaglioni.com](http://www.letiziabaglioni.com)) E' un'occasione per condividere la propria esperienza e discutere aspetti specifici della pratica formale e nel quotidiano che non è possibile affrontare il lunedì. La frequenza è libera. Le iscrizioni si prendono separatamente.

**FORUM: i partecipanti potranno porre domande e continuare la conversazione durante la settimana utilizzando una pagina dedicata del blog**

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 investigazione, 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](#) o su Aggiornamenti

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**

Non si richiede una quota fissa per partecipare. Ciascuno può esprimere apprezzamento e generosità con una donazione secondo le proprie possibilità [VEDI QUI](#)