

Giornata di meditazione (online) domenica 30 novembre ore 9:30-17:30

Questo intensivo è parte del *Lab online del lunedì* e avrà come filo conduttore “Integrare l’esperienza sensoriale”.

Leggi attentamente le istruzioni
prepararsi alle sessioni di pratica
online

Programma delle sessioni su Zoom

**ore 9:30-11:00 introduzione,
meditazione in movimento, seduta**

**12:00-13:00 riflessione sul Dharma,
investigazione**

**14:15-15:30 meditazione in
movimento, seduta**

**16:00:17:30 seduta, condivisione,
dedica dei meriti.**

- Le semplici attività quotidiane come vestirsi, mangiare, le pulizie, ecc. sono incluse nella pratica di presenza mentale.
- In questa giornata cerchiamo di accantonare attività e comunicazioni non essenziali, in persona o tramite internet.
- Coltiviamo presenza mentale, semplicità ed equilibrio nel dedicarci ai compiti e alle interazioni che sono richiesti dalle nostre circostanze.
 - Esploriamo il vero significato del nobile silenzio e della concentrazione in una giornata ordinaria.

Familiarizzati con l’approccio proposto e preparati con i materiali e la meditazione guidata sulla pagina

<https://letiziabaglioni.com/2024/12/09/lab-online-del-lunedì/>



*Alla chiusura delle iscrizioni,
verificati i requisiti, riceverai il link
alla sala Zoom dalla piattaforma
Lu.ma (controlla anche lo spam!)*

*Accedi alla sala Zoom con il tuo vero nome e
segui le semplici linee guida per la meditazione
online*

Generosità/dana Non c’è una quota fissa per partecipare, ciascuno può contribuire con una donazione secondo le proprie possibilità [INFO QUI](#)