



INCONTRI D'APPROFONDIMENTO SULLO YOGA E LA MEDITAZIONE

La meditazione non è una tecnica ma un'esperienza, uno stato dell'Essere che può essere coltivato attraverso la pratica costante e appassionata dello Yoga.

In sintonia con i motivi fondanti della nostra associazione, si propongono degli incontri specifici destinati agli allievi che, sentendosi particolarmente motivati all'approfondimento di questi argomenti, desiderano ampliare gli orizzonti della propria comprensione e avere un compendio al normale programma dei corsi.

Durante gli incontri si darà spazio a diverse esperienze, come ad esempio:

- leggere e commentare le pagine di un testo ispirato
- sperimentare nella pratica ciò che va al di là del verbale per potere entrare nell'essenza dell'esperienza.
- creare spazi di condivisione aperti a domande o riflessioni
- stare semplicemente nel silenzio, meditare, rilassarsi... o magari tutte queste cose insieme.

Sarà lo spirito di gruppo a trovare la giusta dimensione.

La durata degli incontri è di 3 ore e occorre prenotare in anticipo la propria partecipazione

Si raccomanda l'utilizzo della propria attrezzatura: tappeto, coperta e cuscino.

Le date degli incontri sono:

sabato 3 dicembre 2016
sabato 14 gennaio 2017
sabato 11 febbraio 2017
sabato 18 marzo 2017

orari: 15,00 – 18,00 (è previsto un intermezzo per una piccola merenda offerta da L.C.Y.)

Luogo incontri: Villa Braila, Via Tiziano Zalli, 5 – Lodi (sala C.A. Dalla Chiesa, 1° piano)

Per le modalità di partecipazione contattare la segreteria L.C.Y.:
Tel. 0371 841988 oppure info@laboratorioculturayoga.it