



DISCIPLINE BIONATURALI
ORIENTALI ED OCCIDENTALI

Piazza Alfano 1, 7 - 84125 Salerno
tel/fax 089 222401



Incontro di approfondimento

Sabato 13 Novembre dalle 10 alle 13

La Meditazione Vipassàna nella pratica dello Yoga condotto da Cristiana Papa

Il termine Vipassàna vuol dire “vedere chiaro” ed è una delle principali forme della meditazione buddhista. Il corpo e la mente sono il campo di studio.

Con lo scopo di purificare la mente dai pensieri, dalle sensazioni e dalle percezioni, la Meditazione Vipassàna mira a far vivere il momento presente, sviluppando la massima consapevolezza di tutti gli stimoli sensoriali e mentali, affinché se ne colga la reale natura e ci si incammini per tale via, verso la liberazione.

Attraverso la consapevolezza del respiro mette in contatto l'individuo con quello che c'è dentro di sé nel qui ed ora, offrendogli la possibilità di scoprire come gli impulsi del corpo siano connessi alle sensazioni e alle percezioni e come queste colorano la sua emotività creando la nascita dei pensieri.

Portare l'attitudine della Meditazione Vipassàna nella pratica dello Yoga vuol dire rimanere aperti all'ascolto dell'energia che lo Yoga sollecita e divenire consapevoli di come questa interviene sul piano fisico, emotivo e mentale. Inoltre integrando le due pratiche si lavora contemporaneamente sulla scoperta di ciò che è presente nel qui ed ora e sulla consapevolezza e lo sviluppo del potenziale latente, già esistente, in forma involuta, dentro sé stessi.

Scopriamo che non esiste Yoga senza Meditazione.

Info e prenotazioni

CentroNatura L'Arca

089 222401 / 320 3683382