

Lezioni proposte e organizzate da
Loredana Sansavini e Paola Laghi

La relazione profonda che diventa travasamento secondo gli Yoga Sūtra di Patañjali



*“ Lo yoga è un mezzo che prepara alla spiritualità e privilegia l’esperienza dell’Essere che,
al suo apparire, pervade tutto, l’intelletto compreso.
La natura e l’uso dell’intelletto stesso ne risultano trasformati...”
(Gérard Blitz)*

Proponiamo una serie di incontri e pratica per approfondire l'approccio alla meditazione (Dhyāna) secondo il filo conduttore degli Yoga Sūtra di Patañjali. Ogni incontro prevederà una presentazione teorica ed a seguire una pratica Yoga e Meditazione di orientamento Zen.

In cosa consiste la pratica?

Gli incontri saranno di pratica delle posture dell'Hatha-Yoga correlate allo studio dei Sūtra di Patañjali del Primo libro Samadhi Pada dal n.1.12 al n. 1.16 . Il filo conduttore sarà la domanda: come placare l'agitazione della mente, per accedere all'assorbimento meditativo profondo, strumento necessario per fare esperienza in prima persona della coscienza e della mente umana. Guardare "all'interno" prima che al di fuori, interrogandosi sul senso più profondo di sé, in senso esistenziale e non psicologico.

A chi si rivolge

.Questi incontri sono rivolti alle persone che hanno già iniziato una pratica regolare di yoga e meditazione e che intendono approfondire queste discipline attraverso sessioni intensive.

Quando

Un sabato al mese al pomeriggio 15h15 - 17h15

Sarete guidati da

Loredana Sansavini

Ha iniziato a praticare Yoga e Meditazione nel 1989 con i *Maestri Franco Bertossa e Beatrice Benfenati* (allievi diretti del Maestro di yoga e monaco zen Gerard Blitz) con i quali ha seguito un percorso formativo triennale per l'insegnamento. Ha perfezionato lo studio dei testi classici dello Yoga nei corsi di post-formazione del Maestro di Viniyoga Claude Marechal. *L'insegnamento proposto segue la via di questi Maestri.*

Ulteriori informazioni: <http://yogaemeditazione.myblog.it/>

Per info e iscrizioni

Paola Laghi - yogazen4@gmail.com