

Lezioni proposte e organizzate da  
Loredana Sansavini e Paola Laghi

## La Meditazione (Dhyāna) come parte essenziale dello Yoga

---



*“la Via dello yoga passa soprattutto e prima di tutto attraverso un lavoro su voi stessi..  
Questa Via è difficile e disseminata di ostacoli ma poco a poco vi trasformerete...”  
(Gérard Blitz)*

Proponiamo una serie di 8 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 la Meditazione.

### **In cosa consiste la pratica?**

Attraverso la pratica si creeranno le condizioni affinché avvenga che i sensi si volgano verso l'interno e la mente smetta di vagare, smetta di subire il continuo richiamo delle distrazioni ed entri in uno stato di concentrazione che mantenuto per un certo tempo si trasformerà in meditazione.(Dhyāna)

Questi incontri proseguono la formazione all'ascolto profondo che è la coincidenza di sé con sé.

### **A chi si rivolge**

Alle persone che hanno seguito almeno uno stage con Loredana Sansavini, ma sono aperti a chiunque sia già avviato nel percorso dello yoga e della meditazione e che desideri approfondire la propria pratica.

Le persone che si inseriscono senza aver seguito prima uno dei nostri corsi sono accettate in prova.

### **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