

Incontrare lo Yoga e la Meditazione Zen



*Chiudi gli occhi e concentrati attraverso l'arte delle âsana in ascolto
Respira seguendo il filo del Prânâyâma
Calati nella meditazione profonda di te stesso*

Asana, ascolto di sé, meditazione

Lo Yoga non è un complesso di tecniche: lo Yoga è una proposta.

Lo Yoga non è un metodo: lo Yoga è una ricerca.

Si impara a praticare le *âsana* (le posture dello Yoga) non come posizioni del corpo da copiare, né come una ginnastica sofisticata, ma come un percorso di conoscenza attraverso la capacità di ascolto per avere un'esperienza diretta di sé.

Ascoltare è un processo che si apprende... le posizioni dello yoga, le *âsana*, sono la prima fase di questa educazione..

Si pratica lo Yoga ad occhi chiusi, in ascolto di sé, del proprio corpo e del respiro.

Solo muovendoci lungo questo cammino, potremo fermarci, senza sforzo, abbandonando le tensioni, per calarci al termine della sequenza di *âsana*, nella meditazione *Zen* o *Dhyâna*.

In queste lezioni imparerete

- Come praticare le *âsana*, senza sforzo attraverso il rispetto e l'attenzione al respiro involontario
- Come prendere coscienza degli ostacoli fisiologici e mentali
- Come portare la mente alla sua autentica natura di quiete
- Come sviluppare l'ascolto profondo di sé in meditazione

A chi si rivolge

Le lezioni sono aperte a chiunque sia interessato a comprendere ciò che la pratica dello Yoga e della Meditazione è, nella sua tradizione più profonda.

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