

“Meditazione non è sedersi a occhi chiusi. Vuol dire liberare la mente dalla nostra ossessione di sperimentare, acquisire, conoscere, imparare qualcosa, permettendo così al silenzio di manifestarsi.”

Vimala Thakar

## Meditazione e silenzio

Insieme impariamo come “addomesticare la mente” ad essere aperta, simile al cielo e allo stesso tempo a essere ben presenti, con i piedi per terra, ben radicati.

MEDITARE significa mantenere la presenza sia dello stato calmo della mente che del movimento: non c'è nulla su cui meditare.

**Mercoledì ore 19.45 / 21.00**

**a partire da mercoledì 4 febbraio 2015**

Costo: 60 euro

Quota associativa 20 euro



## Ciclo di 5 lezioni MEDITAZIONE

Creiamo le condizioni per far fiorire il silenzio praticando:

1. la **postura personale**;
2. l'**attenzione al respiro**, il “dimorare nella quiete”, per rilassare la mente;
3. mantenere la **presenza** su ciò che c'è.

I cinque incontri sono collegati e non è possibile fare lezioni singole.

### INFO

335 6628016 / 348 9051572

info@yogathymos.it www.yogathymos.it

via Lambertini 1 – secondo piano – Imola