

Meditazione “pratica della presenza mentale”

Insegnante: [Maria Cristina Borselli](#)

lunedì 7.00 APERTO A TUTTI I SOCI

Questo corso propone aspetti della meditazione che provengono dagli insegnamenti del Maestro Thich Nhat Hanh.

Si rivolge a tutti coloro che vogliono aprire la loro settimana ponendosi il proponimento di essere presenti in ogni attività quotidiana, nel lavoro e nello studio, con vitalità, presenza, e amorevole gentilezza.

La lezione avrà la caratteristica del Sangha, in esso si condivideranno parole di Dharma e Meditazione: camminata, seduta, e silenziosa. E' l'occasione per mettere semi di consapevolezza in ogni azione iniziando dal primo giorno della settimana, per poi annaffiarli nei giorni successivi, seguirne la crescita, fino a veder sbocciare i fiori freschi e profumati della presenza mentale nella propria vita.

La lezione è rivolta a tutti i soci. Contributo ad offerta, secondo i principi del movimento dell'Interessere.