

La consapevolezza è semplicemente un riconoscere; non importa quante volte ti fai riprendere dalla giostra, basta un semplicissimo gesto di attenzione e ti ritrovi al centro. Niente di così difficile, remoto o straordinario, è solo che non ci siamo abituati.

Achaan Sumedho – Consapevolezza intuitiva

Per leggere il libro che siamo noi stessi, si deve avere l'arte di ascoltare quello che il libro dice. Ascoltare implica non interpretare ciò che viene detto dal libro, ma osservarlo come si osserva una nuvola. Non potete fare niente alla nuvola o alle foglie di palma che ondeggiano nel vento o alla bellezza del tramonto; non potete alterarli. Si deve avere l'arte di ascoltare quello che dice il libro. Il libro siete voi e vi rivelerà ogni cosa.

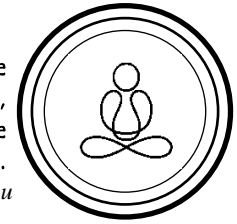
J.Krishnamurti - The book of life

Quando hai capito che la destinazione è la strada e che tu sei sempre sulla strada, non per giungere a destinazione, ma per godere della sua bellezza e della sua saggezza, la vita cessa di essere un dovere e diventa semplice e naturale, una beatitudine in sé e per sé.

Sri Nisargadatta Maharaj – Io sono quello



Sedendo quietamente
senza fare nulla,
la primavera giunge
e l'erba cresce da sé.
Zenrin Kushu



incontri individuali di
YOGA TERAPIA
e
Riduzione dello
Stress Basato
sulla Mindfulness

presso
Studio Sauli 4
(ex Cuore dello Yoga)
Viale Sauli 4/7 scala A, 16121 Genova

L'approccio proposto

Quando mi chiedono se conosco altri segreti per rimanere in buona salute, la mia risposta è sempre questa: una mente calma. La tranquillità mentale comporta una comprensione più approfondita del corpo e, di conseguenza, la consapevolezza della salute. I più interessati vogliono poi sapere come fare per tranquillizzare la mente e la risposta è: con la meditazione.

Robert C. Fulford – Touch of Life

Gli incontri individuali sono rivolti a due categorie di persone:

1. a coloro che desiderano approfondire il proprio percorso nello *Yoga* o nella *Meditazione di Consapevolezza Buddista*, e sentono il bisogno di un approccio più personale, che rispecchi maggiormente le proprie caratteristiche e i propri bisogni del momento;
2. a quelle persone che intendono utilizzare gli strumenti dello *Yoga* e della *Meditazione di Consapevolezza* per mantenere e ritrovare uno stato di salute ottimale, e per imparare a gestire e ridurre i propri livelli stress, sia in ambito lavorativo che personale.

A tali persone proponiamo un percorso che si articola nel modo seguente:

- un primo incontro gratuito di conoscenza reciproca, della durata di un'ora circa, durante il quale viene descritto l'approccio e le tecniche utilizzate e si definiscono gli obiettivi;
- una serie di incontri a cadenza settimanale o bisettimanale, in cui verrà sviluppato un programma di pratiche personalizzato che il cliente eseguirà anche a casa;
- successivi incontri di verifica e approfondimento della pratica individuale, con cadenza più lunga (ad es. una volta al mese o due mesi) o anche su richiesta.

Gli “strumenti” utilizzati sono di due tipi: quelli classici dello *Yoga*, cioè posture (*asana*), tecniche di respirazione (*pranayama*), e tecniche di rilassamento e meditazione (*pratyahara, dharana, dhyana, samadhi*); quelli appartenenti alla tradizione della *Meditazione di Consapevolezza Buddista (Samatha-Vipassana)* e le pratiche che da essa derivano, come il *MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)*, cioè la *Riduzione dello Stress basata sulla Mindfulness*.

Se necessario verranno proposti anche trattamenti di *Biodinamica Craniosacrale*.

presso

Studio Sauli 4

(ex Cuore dello Yoga)

Viale Sauli 4/7 scala A, 16121 Genova

www.ilcuoredelloyoga.it

su prenotazione

Pietro Thea

tel. 328 88 26 212

pietro.thea@sedendoquietamente.org

www.sedendoquietamente.org

Segue le vie del Buddhismo e dello *Yoga* dagli inizi degli anni '80. Vive la ricerca interiore come un processo attraverso il quale riscoprire un modo di essere più semplice e autentico. Considera la pratica un mezzo che consente di familiarizzarsi e di riconciliarsi con la totalità dell'esperienza. Insegna *Yoga* dal 1995 e dal 2005 conduce seminari e ritiri di *Meditazione di Consapevolezza Buddista (Vipassana)*.

È laureato in *Matematica* e ha conseguito il *Master in Filosofia Orientale e Comparativa* presso la *Scuola Superiore di Filosofia Orientale e Comparativa di Rimini*.

Ha pubblicato il libro “[Sedendo quietamente. Esperienze e riflessioni sul Buddhismo, lo Yoga e la pace interiore](#)”: scarica un estratto del libro al link <https://www.gruppomacro.com/estratto/sedendo-quietamente>.