

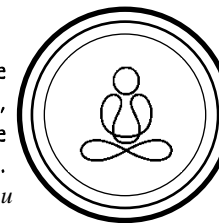
Quando hai capito che la destinazione è la strada e che tu sei sempre sulla strada, non per giungere a destinazione, ma per godere della sua bellezza e della sua saggezza, la vita cessa di essere un dovere e diventa semplice e naturale, una beatitudine in sé e per sé.

Sri Nisargadatta Maharaj – Io sono quello



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

Zenrin Kushu



*Corsi settimanali
di*

YOGA

*Uno spazio di vitalità
e semplicità interiore*



Associazione di promozione sociale
Il Cerchio della Vita
Via Bertora 2/6 – 16122 Genova
Tel. 010.813.812
e-mail: info@cerchiodellavita.org
www.cerchiodellavita.org

L'approccio proposto

La mente ed il corpo non sono separati, ma fanno parte di un unico processo organico, vitale, in continuo cambiamento, dove gli aspetti più grossolani e quelli più sottili si influenzano e si condizionano reciprocamente. L'approccio proposto prende in considerazione fin dall'inizio tutte le dimensioni del nostro essere, permettendoci di ritrovare un contatto amichevole ed armonioso con il corpo, di riscoprire la naturale fluidità e vitalità del respiro, e di familiarizzarci con gli aspetti più sottili della mente.

Lo Yoga non è una ginnastica, una competizione agonistica, né uno spettacolo, una rappresentazione estetica, e non è nemmeno una pratica di "cose" straordinarie o esotiche. Durante il corso impareremo a riposare nel momento presente, ritornando ad abitare in modo tranquillo, amichevole e gioioso l'esperienza immediata, l'esperienza ordinaria dei 5 sensi e della mente; riscopriremo una dimensione di non-competizione, di non-conflitto, una dimensione di libertà interiore.

Praticheremo esercizi appartenenti sia alla tradizione dello Yoga che a quella della Meditazione di Consapevolezza Buddhista (Vipassana): poiché non è tanto importante cosa facciamo, ma è di maggiore importanza il come lo facciamo, l'enfasi sarà posta sullo sviluppo della continuità della consapevolezza, intesa come capacità di essere in intimità con se stessi, di momento in momento, in modo aperto, non giudicante ed empatico.

Orario corsi

Il **lunedì** 10.00-11.30, 18.30-20.00, 20.00-21.30
il **venerdì** 10.00 - 11.30, 18.30 - 20.00.

Inizio delle lezioni:
lunedì 23 settembre 2013

presso

Accademia Italiana Shiatsu Do

tel. 010 24 67 236

segreteria@accademiashiatsudogenova.it
Vico Casana 9/4 (50 metri dal Teatro Carlo Felice), 16123 Genova

conduce

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 ed è membro dell'Associazione Nazionale Insegnanti Yoga (YANI). Dal 2005 conduce seminari e ritiri di Meditazione di Consapevolezza Buddhista (Vipassana). È laureato in Matematica e ha conseguito il Diploma in Filosofia Orientale e Comparativa.

Ha pubblicato il libro "Sedendo quietamente. Esperienze e riflessioni sul Buddhismo e sullo Yoga", che può essere scaricato o letto on-line sul sito <http://www.sedendoquietamente.org>.

Non e' la forma che conta, ma e' il modo con cui si abita la forma.

Gerard Blitz

Lo yoga non è una danza, e la forma esteriore non conta. Ciò che conta nel praticare un'asana è l'esperienza che si vive in quel momento.

T.K.V. Desikachar – Yoga e religiosità

A volte in meditazione c'è una lacuna nella coscienza ordinaria, un'improvvisa e completa apertura. Questo avviene solamente quando si smette di pensare in termini di meditante, meditazione e oggetto della meditazione. È un barlume di realtà, un lampo improvviso che al principio si presenta raramente ma poi a poco a poco sempre più spesso. Può non essere affatto una esperienza dirompente e esplosiva, ma solo un momento di grande semplicità.

Chogyam Trungpa