

*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

*La coscienza non solamente riflette in maniera passiva il mondo oggettivo materiale, ma gioca un ruolo attivo nel creare la realtà stessa*

Stanislav Grof

*Una trasformazione interiore radicale e l'emergere di un nuovo livello di coscienza potrebbe essere l'unica reale speranza che abbiamo nell'attuale crisi globale provocata dal predominio del paradigma meccanicistico Occidentale.*

Stanislav Grof



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



**4 – 9 Settembre 2018**

# ***Respirazione Olotropica e Meditazione Vipassana***

con *Claudia Panico e Pietro Thea*

## ***Il seminario***

Un seminario intensivo per esplorare le possibilità di guarigione e di apertura alla Vita attraverso la Respirazione Olotropica e la Meditazione di Consapevolezza Buddhista (Vipassana). Questa miscela unica di discipline viene proposta come una opportunità di lavoro interiore in un ambiente sicuro, protetto e di supporto, e in un contesto naturale, isolato e molto bello.

Il programma del seminario è ricco. Ogni mattina ci saranno istruzioni, lezioni e periodi di meditazione e di pratica di tecniche energetiche. Il pomeriggio sarà dedicato alla pratica della Respirazione Olotropica (Holotropic Breathwork) e di attività integrative come il disegno di mandala. Le serate comprendono la meditazione e gruppi di discussione e di condivisione.

La Respirazione Olotropica utilizza gli strumenti tradizionali dello sciamanesimo, e li offre in un contesto psicologico contemporaneo. La combinazione di respirazione accelerata, musica evocativa e lavoro corporeo facilita lo sviluppo di intuizione e consapevolezza ed è un catalizzatore di stati di coscienza espansa. Questo permette di accedere più facilmente alle nostre potenzialità di auto-guarigione profonde, contribuendo a portare più vitalità e benessere nella propria vita.

Il seminario è aperto a tutte le persone interessate, e non è necessaria una precedente esperienza meditativa o di Respirazione Olotropica.

## ***conducono:***

### ***Claudia Panico***

tel 334 86 75 488

mail [claudia@claudiapanico.com](mailto:claudia@claudiapanico.com)  
<https://respirazioneolotropicaitalia.it/>  
[www.claudiapanico.com](http://www.claudiapanico.com)

Psicologa e psicoterapeuta ad orientamento corporeo e transpersonale, dal 1989 opera a Genova, in Italia e all'estero. Accompagna individui e gruppi in percorsi di crescita personale, con gli strumenti della Bioenergetica con il Lavoro Emotivo e Corporeo.

Facilitatore di Respirazione Olotropica (Holotropic Breathwork) dal 2000, si è formata direttamente con Stanislaw Grof, e conduce workshops che utilizzano questo approccio della Psicologia Transpersonale.

[www.claudiapanico.com](http://www.claudiapanico.com)

### ***Pietro Thea***

tel. 328 88 26 212

mail [pietro.thea@sedendoquietamente.org](mailto:pietro.thea@sedendoquietamente.org)  
[www.sedendoquietamente.org](http://www.sedendoquietamente.org)

Segue le vie del Buddhismo e dello Yoga dagli inizi degli anni '80. 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 [www.sedendoquietamente.org](http://www.sedendoquietamente.org)

## ***quando:***

**4 – 9 Settembre 2018**

Il seminario inizia martedì 4 Settembre alle 19, con la cena, e termina alle 17 di domenica 9 Settembre.

## ***presso:***

### **La Casa dei Pensanti**

strada Cascinali Berrino 237  
15010 PONZONE (AL)

<https://www.lacasadeipensanti.it/>  
[info@lacasadeipensanti.it](mailto:info@lacasadeipensanti.it)

Tel 0144 090034

Cel 345 4451944

## ***informazioni e iscrizione:***

### **Claudia Panico**

tel 334 86 75 488

[claudia@claudiapanico.com](mailto:claudia@claudiapanico.com)  
<https://respirazioneolotropicaitalia.it/>

### **Pietro Thea**

tel. 328 88 26 212

[pietro.thea@sedendoquietamente.org](mailto:pietro.thea@sedendoquietamente.org)