

Quando:
5/6/7 Giugno 2015

Dove:
Monastero Santa Croce
Via Santa Croce 30
19030 Bocca di Magra (SP)
Tel. 0187/60911
info@monasterosantacroce.it
www.monasterosantacroce.it

Arrivo e sistemazione:
5 Giugno alle ore 17.00

Partenza:
7 Giugno alle ore 17,00

Contributo associativo:

Euro 20,00 per tessera socio Associazione Il Cerchio della Vita.

Euro 150 per il seminario residenziale.

Euro 110,00 per i costi di vitto e alloggio per l'intera permanenza in camera singola o doppia

Modalità di pagamento:

Acconto Euro 100,00 euro contestualmente all'iscrizione.

Saldo durante la registrazione all'arrivo il 5 Giugno.

Il programma del seminario:

Il seminario si svolgerà nell'arco di un fine settimana, con arrivo e sistemazione il venerdì nel tardo pomeriggio; durante il sabato e la domenica la pratica della Meditazione Vipassana si alternerà alle sessioni di asana e pranayama della tradizione Raja Yoga.

Il seminario è una pausa dedicata a se stessi per approfondire l'esperienza della consapevolezza e, nel contempo, uno stacco ritemprante di riposo a contatto con la natura.

Parte del seminario sarà dedicato al rispetto del silenzio e saranno lasciati spazi per camminare, leggere, riposare e stare all'aria aperta.

**Per iscrizioni o informazioni rivolgersi a
Pietro Thea
telefonando allo 328 88 26 212
oppure scrivendo a
pietro.thea@sedendoquietamente.org
www.sedendoquietamente.org**

Il seminario avrà luogo solo al raggiungimento del numero minimo di partecipanti.

Evento patrocinato dal comune di Lodi



**Bocca di Magra (SP)
5/6/7 giugno 2015**

**Seminario residenziale di
Raja Yoga e
Meditazione Vipassana**

L'arte della Consapevolezza



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

Raja Yoga

Insegnante: Vito Accettura

Referente area Yoga e attività formative dell'associazione Laboratorio Cultura Yoga di Lodi.

Insegnante Yoga dal 1996 con formazione quadriennale S.F.I.D.Y. (Milano) e diploma riconosciuto da F.N.E.Y. Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (Parigi). Approfondisce gli studi conseguendo l'attestato di partecipazione al corso quinquennale di formazione presso l'Associazione Italiana di Raja Yoga (Milano).

Membro della Y.A.N.I. (Yoga Associazione Nazionale Insegnanti - Milano).

Collabora con l'associazione Incontro sviluppando un programma di pratica Yoga per pazienti oncologici.



Seminario residenziale teorico esperienziale di Vipassana e Raja Yoga

“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)

Questo seminario s’inserisce nel contesto di un corso di formazione sulla Meditazione di Consapevolezza ed è aperto anche agli allievi esterni ad esso.

Si tratta di un modulo di lavoro a se stante dove alla teoria e alla pratica meditativa secondo la tradizione Vipassana si alterneranno delle sessioni di lavoro incentrate sul Raja Yoga.

Sebbene lo Yoga e il Buddhismo siano due tradizioni distinte, con proprie caratteristiche e peculiarità, verranno sottolineati principalmente, attraverso il lavoro esperienziale e le riflessioni, i punti in comune e le sinergie, soprattutto per quanto riguarda l’aspetto meditativo (Dharana, Dhyana e Samdhi).

Durante il seminario riscopriremo e coltiveremo un atteggiamento contemplativo verso il costante fluire della vita, che si fonda sulla nostra naturale sensibilità ai processi mente-corpo, unita ad una spaziosità che accoglie senza giudicare.

“Prestiamo attenzione con rispetto e interesse, non per manipolare, ma per comprendere quello che è vero. E vedendo ciò che è vero, il cuore diventa libero”.
(Suzuki Roshi)

Meditazione di Consapevolezza Buddhista (Vipassana)

Insegnante: Pietro Thea

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



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