

Giovedì **10** ottobre ore **20 – 22**
Serata di presentazione aperta e gratuita

Spazio Meditazione: mente semplice - vitalità piena

"Mantieni la pratica **semplice**, e aderisci al **momento presente**."

Achaan Chah

"La meditazione non è una prestazione, è la **disponibilità** a lasciare **fluire** le cose."

Robert C. Fulford – Touch of life



Con:

Pietro Thea

Segue le vie del Buddismo e dello Yoga dagli inizi degli anni '80. Insegna Yoga dal 1995 e dal 2005 conduce seminari e ritiri di Meditazione di Consapevolezza Buddhista (Vipassana).

Ha pubblicato il libro "Sedendo quietamente. Esperienze e riflessioni sul Buddismo e sullo Yoga", che può essere scaricato o letto sul sito www.sedendoquietamente.org

Cristina Ombra

Psicologa e psicoterapeuta ad orientamento ipnotico e bioenergetico. Si occupa e pratica meditazione da oltre vent'anni, utilizza e propone meditazioni attive, integrando antiche tradizioni orientali con tecniche occidentali. Ha guidato campi di meditazione in svariati centri di meditazione in Italia. Conduce gruppi e seminari di consapevolezza corporea esperienziale e formativi.

Alessandro Thea

Psicologo psicoterapeuta ad orientamento bioenergetico. Ha insegnato Qigong e Taijiquan approfondendo la pratica dello "stato di tranquillità" e della "meditazione in movimento". Medita quotidianamente da oltre 20 anni cercando nella meditazione la via per la piena vitalità.

IL SEME E IL SEGNO Psicoterapia Counseling Meditazione
Via Lanfranconi n.1/18B, tel. 010586078
ilsemeeilsegno@fatwebnet.it