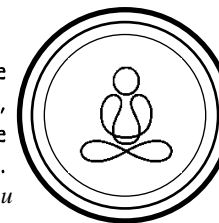


*Quando hai capito che la destinazione è la strada e che tu sei sempre sulla strada, non per giungere a destinazione, ma per godere della sua bellezza e della sua saggezza, la vita cessa di essere un dovere e diventa semplice e naturale, una beatitudine in sé e per sé.*

*Sri Nisargadatta Maharaj – Io sono quello*



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



**Corsi settimanali  
di  
YOGA  
DELLA  
CONSAPEVOLEZZA**

**Uno spazio di vitalità  
e semplicità interiore**

## ***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 Classico (Raja 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**

**lunedì** 18.30-20.00 e 20.00-21.30

**martedì e giovedì** 10.00 - 11.30

**mercoledì** 19.30 - 21.00

Inizio delle lezioni:

**lunedì 28 settembre 2015**

**presso**

**Accademia Italiana Shiatsu Do**

tel. 010 24 67 236

[segreteria@accademiashiatsudogenova.it](mailto: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](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. 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