

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

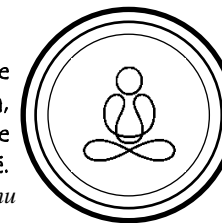
Stanislav Grof

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



1 – 4 Agosto 2013

Respirazione Olotropica e Meditazione Vipassana

con *Claudia Panico e Pietro Thea*



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

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 010 813 812

mail claudia@claudiapanico.com
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

Pietro Thea

tel. 328 88 26 212

mail pietro.thea@sedendoquietamente.org
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

quando:

1 – 4 Agosto 2013

Il seminario inizia giovedì 1 alle 19, con la cena, e termina alle 17 di domenica 4.

presso:

La Querciola – Azienda agricola e B&B

Località Le querciole

Frazione Branzone

Comune Valmozzola (Parma)

tel. 329 385 5907

e-mail cortesi@fastwebnet.it

<http://www.laquerciola.it/>

In auto, prendere l'autostrada A11 PARMA-LASPEZIA e uscire al casello BORGOTARO. Seguire indicazioni Borgotaro per circa 6 Km, fino ad un cartello blu con scritto Roccamurata. Immediatamente dopo svoltare a destra per Branzone Lago Pesci. Passare lo stretto ponte sul fiume, girare a sinistra e proseguire per Granara. Dopo il cartello Branzone Chiesa Colla si incontra un bivio, girare a destra e proseguire fino a che si incontra il cartello con indicazione "Le querciole". Previo accordo, in treno, arrivare alla stazione di Borgo Val di Taro o a quella di Ghiare di Berceto, sarete quindi condotti alla Querciola.

informazioni e iscrizione:

Claudia Panico

tel 010 813 812

mail claudia@claudiapanico.com

Pietro Thea

tel. 328 88 26 212

mail pietro.thea@sedendoquietamente.org