



## CORPO COME LA MONTAGNA RESPIRO COME IL VENTO MENTE COME IL CIELO

Tre incontri per introdurci alla pratica della Meditazione.

Tre incontri per conoscere i tre pilastri della Meditazione: **postura** (montagna), **respiro** (vento) e **pensiero** (cielo).

Ogni incontro sarà composto da una prima parte dedicata a preparare il corpo per la meditazione con dello **Yoga dolce** insieme a dei semplici esercizi di **respirazione** per riposare la mente.

Nella seconda parte sperimenteremo le pratiche di **Samatha** (meditazione seduta) e **Kin Hin** (meditazione camminata) in modo graduale e progressivo.

**Cosa serve?** Una tuta comoda, attrezzatura Yoga (tappetino, mattoni...se li avete), cuscino da meditazione (...se lo avete) oppure una coperta o un cuscino comodo.

### Quanto costa ?

**Soci Artidee:** euro 10 ad incontro, **non soci:** euro 15 a incontro. **Aperto a tutti.**

### Quando saranno ?

Sabato 14 gennaio 10.30 - 13.00

Sabato 28 gennaio 10.30 - 13.00

Sabato 11 febbraio 10.30 - 13.00

### Dove saranno /per iscriversi ?

**Artidee.** Via Andrea del Castagno 196. Roma 00142. **Tel:** 06 54 16 583

### E' necessario frequentare tutti e tre gli incontri ?

Sarebbe meglio ma non è obbligatorio. Un minimo di 10 persone sarà necessario per tenere ogni incontro.

**Per informazioni** potete contattare Leonora [leezotti@libero.it](mailto:leezotti@libero.it) o 335 152 4672.