

## Il respiro è il luogo dell'unione (secondo ciclo)

intensivo 29 ottobre – 1 novembre 2022

Questo intensivo è parte integrante del Lab online e avrà come filo conduttore “Esperire la libertà della mente”

E' aperto anche a chi non partecipa agli incontri del martedì ma ha la preparazione richiesta (vedi info sulla pagina del blog)

*In aggiunta alle sessioni su Zoom offerte dall'insegnante, il programma incoraggia l'autonomia e l'autodisciplina di ciascun partecipante nel disegnare il proprio percorso giornaliero di pratica seduta (anapanasati) e in attività.*

*Chi non può prendere ferie dal lavoro o ha impegni familiari è benvenuto a utilizzare al meglio i*

*tempi della pratica individuale e di gruppo secondo le possibilità del momento.*

Il programma invita a intraprendere o approfondire la pratica dei 5 precetti etici buddhisti e le virtù del contentamento e della benevolenza come base per una meditazione efficace.

ISCRIZIONI vai alla pagina del blog  
Il respiro è il luogo dell'unione

- **Programma delle sessioni su Zoom:**

**sabato ore 18:30-19:45 domenica, lunedì e martedì ore 9:00-10:00 e 18:30-20:00**

- Le semplici attività fisiche quotidiane come vestirsi, mangiare, le pulizie, ecc. sono incluse nella pratica di presenza mentale.
- In questi giorni cerchiamo di accantonare attività e comunicazioni non essenziali, in persona o tramite internet. Coltiviamo presenza mentale, semplicità ed equilibrio nel portare avanti impegni

e interazioni che sono richiesti dalle nostre circostanze. Esploriamo il vero significato del nobile silenzio e del raccoglimento in una giornata ordinaria.

- **Generosità** Chi vuole esprimere generosità e apprezzamento con una donazione per l'insegnante e le spese organizzative trova [INFO QUI](#)

