

MEDITAZIONE

CORSO DI MEDITAZIONE: IL SILENZIO E LO SGUARDO

Un'esplorazione teorica ed esperienziale di alcuni aspetti fondamentali della meditazione secondo una prospettiva laica, indipendente e non confessionale, attenta alle esigenze dei singoli individui.

Nell'ambito di una visione tipologica d'insieme dei principali approcci meditativi, saranno proposte pratiche ispirate a diverse tradizioni e mirate al lavoro sulle energie sottili del corpo, sulle percezioni, sulle attività mentali (discorsive ed emotive) e sulla coltivazione del silenzio interiore e della consapevolezza, secondo una prospettiva volta ad investigare le misteriose sorgenti della coscienza ed a scoprire, al di là delle specifiche tecniche e pratiche, uno "sguardo meditativo" capace di integrarsi con la vita nella sua indivisibile totalità.

Il corso è concepito sia come un'introduzione alla dimensione meditativa, per coloro che non hanno mai avuto esperienze in questo campo; sia come prospettiva diversa attraverso cui guardare con occhi nuovi la propria pratica, per coloro che sono già impegnati in un percorso interiore nell'ambito di una specifica tradizione spirituale.

È previsto un incontro al mese in date che verranno comunicate a inizio corso, sempre nel giorno e l'orario stabilito.

Il corso è rivolto a coloro che desiderano apprendere una tecnica efficace, proveniente dalla millenaria tradizione cinese, per conservare e migliorare la salute.

MEDITAZIONE							
Corso	Docente	Giorno	Ora	Sede	Euro	Lezioni	Inizio
Meditazione: il silenzio e lo sguardo	Mauro Bergonzi	Venerdì	21-23	Palazzo Englefield	200,00	10	14/10/2011

MAURO BERGONZI*

Ricercatore confermato presso l'Università degli Studi di Napoli "L'Orientale", dove è docente degli insegnamenti di "Religioni e Filosofie dell'India" e di "Psicologia Generale"; è docente di Religioni e Filosofie dell'India nei corsi quadriennali di formazione per insegnanti yoga presso la Federazione Italiana Yoga (ISFY) e La Scuola Superiore di Formazione dell'Uptersport. Tiene da diversi anni il corso e i seminari residenziali di Meditazione.

SEDI DEI CORSI

PALAZZO ENGLEFIELD

Via IV Novembre,157 • Centro Storico •  repubblica

PER LE ISCRIZIONI

Sede Centrale • Responsabile **Silvia Costantini** • silvia@uptersport.it • Tel. 06.95225428/29