



ASSOCIAZIONE CENTRO STUDI YOGA

## CORSO DI INTRODUZIONE ALLA MEDITAZIONE

Cos'è la meditazione?

Come si pratica?

A chi è rivolta?

Quali effetti produce?

Perché è importante per l'uomo moderno?

A quale fine tende?

Cercheremo di rispondere a queste e ad altre domande conoscitive sulla pratica della meditazione antica nella modernità.

Si propone un percorso introduttivo alla meditazione secondo la tradizione dello yoga (dhyana), in particolare riferendosi al testo dello Yoga Sutra.

Ad ogni incontro verranno insegnate la giusta postura, la modalità di respirazione, il rilassamento, l'attitudine mentale e la capacità di sviluppare la concentrazione.

Ciclo di 3 incontri introduttivi e formativi per tutti coloro che desiderano conoscere e sperimentare la meditazione. Successivamente verrà proposto un ulteriore ciclo di pratica continuativa settimanale per poter lasciar diventare la meditazione un'esperienza integrante della nostra vita normale.

**Venerdì dalle ore 20.30 alle 21.30**

**Date: 25 gennaio - 1 e 8 febbraio 2019**

Quota di partecipazione per il ciclo di 3 incontri 40 euro.

A cura degli insegnanti yoga del Centro Studi Yoga: Daniela Pezzini e Cesare Zardoni

Centro Studi Yoga - Via Brigata Lupi, 6 - Bergamo

[www.centrostudiyogabergamo.it](http://www.centrostudiyogabergamo.it) - [info@centrostudiyogabergamo.it](mailto:info@centrostudiyogabergamo.it)

Attività professionale disciplinata ai sensi della legge 14/01/2013, n. 4 (G.U. n. 22 del 26/01/2013)