

INSIEME NELLA PRESENZA

UN INCONTRO DEDICATO ALLA MEDITAZIONE VIPASSANA
E ALL'AVVIO DI UN PERCORSO DI PRESENZA MENTALE



**IL TEMA DI QUESTO INCONTRO É LA PRATICA DELLA
PRESENZA MENTALE E IL SILENZIO INTERIORE.**

L'esperienza del ritiro permette di avvicinarsi e immergersi nella pratica meditativa in maniera completa, fornendo le condizioni ideali per calmare la mente e praticare senza distrazioni in un luogo tranquillo e immerso nella natura.

24-26 novembre 2017

con Mario Borrelli e Prem Siri

Hotel Madonna della Scala di Castellabate (SA)

PRATICHEREMO LA CONSAPEVOLEZZA DURANTE TUTTE LE ATTIVITÀ: da seduti, camminando all'interno e all'esterno, parlando, ascoltando, danzando, mangiando insieme in silenzio.

CI SARANNO SESSIONI DI RILASSAMENTO PROFONDO E MEDITAZIONI GUIDATE, che ci aiuteranno a far crescere la nostra pratica di mindfulness.

CI INCONTREREMO ANCHE IN GRUPPI DI CONDIVISIONE SULL' ESPERIENZA per offrire i nostri vissuti di pratica e trarre beneficio dalle esperienze e dalle intuizioni profonde degli altri.

CI NUTRIREMO LEGGENDO PERLE DI SAGGEZZA, PASSEGEREMO INCONTRANDO I LENTI RITMI DEL MARE E OSSERVEREMO PERIODI DI SILENZIO, PER NON FARCI TRASCINARE VIA DA CONVERSAZIONI FUTILI.

CONTEMPLEREMO ANCHE LA BONTÀ E LA COMPASSIONE, PRATICANDO METTA nella meditazione di visione profonda, cominciando col dirigerla verso noi stessi per poi concludere con l'estensione della benedizione a tutti gli esseri.

LO SCOPO DI TUTTE QUESTE PRATICHE È PASSARE DAI CONCETTI ALL'ESPERIENZA, PERCHÈ NOI USIAMO DELLE PAROLE MA IL LUOGO DELLA PRESENZA MENTALE È UN'ESPERIENZA, NON UNA RAPPRESENTAZIONE MENTALE.

**INFO: premsirik1@gmail.com
349 2862740 -333 3611465**