

## **IMPARARIAMO A MEDITARE**

### **6 incontri di pratica con Robi Morisi**

L'aspirazione condivisa oggi è quella di avere più pace mentre la vita sembra trascinarci nella direzione opposta. Percepriamo spesso un senso di agitazione, di irrequietezza, di sofferenza e al tempo stesso aneliamo ad avere una vita più armonica. Sopraffatti dallo stress, sentiamo l'affaticamento dovuto al continuo pensare, ma non sappiamo gestire la nostra mente. Eppure possediamo tutti quelle risorse interiori capaci di invertire la rotta: possiamo imparare a riconoscerle e svilupparle. Possiamo vivere la vita in modo attivo e sereno, liberi da frustrazione e preoccupazione. La meditazione quotidiana, anche breve, serve a questo. E non solo.

#### ***Cosa facciamo in questo corso***

Inizieremo a muovere il corpo, collo spalle e schiena, in modo delicato per trovare una posizione comoda. Impareremo a riconoscere il nostro respiro e alla fine del corso respireremo meglio.

La meditazione sarà introdotta passo dopo passo.

Delicatezza, agio, morbidezza: queste le qualità del corso.

Per cambiare la rotta compulsiva della nostra tendenza a rimuginare abbiamo bisogno di un allenamento. La meditazione è un'arte che si impara sul campo, proprio come ogni arte necessita di dedizione e pratica costante.

#### ***Gli effetti benefici della meditazione***

- vivere pienamente ogni esperienza
- migliorare la propriocezione
- conoscere il modo in cui la mente e il corpo interagiscono
- aumentare l'equilibrio interiore
- essere più calmi e di conseguenza anche più felici
- gestire la frustrazione quando le cose non sono come le vorremmo
- imparare a fare una pausa

#### ***Quando***

6 incontri i mercoledì di ottobre (16-23-30) e novembre (6-12-20)

Dalle 19,00 alle 19,45

Presso la sala adiacente alla Chiesa di San Giovanni in Canale a Piacenza (via Beverora)

Contattami per l'iscrizione al 347 1554344

#### ***Docente***

Robi Morisi insegnante di yoga e di meditazione Vipassana, MBSR e MBI teacher con Master in Neuroscienze Mindfulness e Pratiche Contemplative presso l'Università di Pisa.

#### ***Costo***

Contributo di partecipazione per 6 incontri euro 30 per i soci ASI (tessera associativa ASI euro 15)