



Tutti i nostri corsi sono ispirati ai principi della Deep Mindfulness

CORSO APERTO A TUTTI 2021/2022

CORSO INTRODUTTIVO ALLA MEDITAZIONE VIPASSANA

con Antonella Nardone



Modalità: Teoria e pratica

Luogo: online e in differita

Frequenza : settimanale serale,

Orario: venerdì ore 19.30 – 20.30

Durata ogni incontro: 60 minuti

Durata complessiva: da ottobre a giugno

Costo: gratuito o a offerta libera

Costo iscrizione (*solo per chi non è iscritto ad altri corsi*): € 50,00 - stagione ott-21-giu 22)

Descrizione: Un corso di meditazione per principianti ma anche per chi desidera rivisitare i fondamenti della Vipassana; saranno praticati e approfonditi gli insegnamenti del Buddha contenuti nel discorso chiamato Satipatthana Sutta: consapevolezza del corpo, consapevolezza delle sensazioni, consapevolezza della mente, consapevolezza degli oggetti mentali. Il corso fornisce essenzialmente istruzioni di pratica e meditazioni guidate, che servono a sostenere la pratica individuale vera e propria.

Durante l'anno saranno proposte anche giornate intensive di pratica, sempre online.

Il corso sarà registrato e reso disponibile agli iscritti sul nostro canale you tube.