



**YOGA SADHANA asd**



**CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI SARCEDO**

**ORGANIZZA**

## **AVVIAMENTO ALLA MEDITAZIONE VIPASSANA**

Seminario di introduzione alla Meditazione Vipassana (visione profonda, insite) e Metta (gentilezza amorevole) secondo la tradizione buddhista Theravada.

Coltivare un atteggiamento di benevolenza, amicizia, gioia compartecipe verso gli altri rende la mente serena e luminosa.

Nel corso del seminario verranno proposte delle pratiche di yoga, asana e pranayama, per favorire lo sviluppo dell'Insight, l'intuizione profonda.

La giornata sarà guidata da Massimo Bonomelli, insegnante di yoga secondo il metodo Yoganubhava del Dott. Yogacharya Bhole.

Counselor e conduttore di gruppi di meditazione, si è diplomato presso la scuola Mindfulness Counseling, insegna yoga a Milano.

Ha approfondito la pratica di Meditazione Vipassana con Bhante Sujiva e quella di Samatha con Alan Wallace.

**VILLA CA' DOTTA – SARCEDO (VI)  
1 FEBBRAIO 2015 ORE 9.30-18.00**



Per informazioni: Amalia Bicego (Lilly) cell:333 252 3426  
e-mail: [postamalia@gmail.com](mailto:postamalia@gmail.com)