



HOLISMOS

Associazione Culturale

CORSO di MEDITAZIONE

“ LO ZEN E L'ARTE DEL RESPIRO CONSAPEVOLE “

Ciclo di 4 incontri introduttivi alla filosofia ed alla pratica meditativa.

- Concetti generali e pratiche di varie tradizioni
- Approfondimento sulla pratica ZEN scuola Rinzai del m° Thich Nath Hanh

CONDUCE: SERGIO BUSI

Sergio Busi ha vissuto in India e Nepal per 16 anni, nei 14 anni trascorsi in India si è dedicato allo studio della filosofia indiana e alla pratica dello Yoga, In Nepal si è avvicinato alla Filosofia buddista tibetana. Negli ultimi anni si è avvicinato spiritualmente all'impostazione filosofica di Thich Nhat Hanh condividendone gli insegnamenti. Gestisce il centro di studio e pratica DRUMA YOGA di Firenze (www.drumayoga.it)

Date: 07 Novembre, 16 Gennaio, 13 Febbraio, 10 Aprile

Orario: 8.30 – 13:00

Contributo Richiesto: 25 € a giornata.

Numero di posti limitato, si richiede iscrizione anticipata.

Si prega di vestire con abbigliamento comodo e di portarsi un cuscino ed una coperta.

GIOVEDI' 21:00-22.30 - INGRESSO LIBERO

PRATICA MEDITATIVA GUIDATA

Meditazione seduta, camminata, lettura e commento dei testi ZEN di Thich Nath Hanh – conducono Amabile Casagrande e Mauro Del Ministro