

DARE CORPO ALLA MIENTE

La meditazione
tra oriente e occidente

I ritmi frenetici della vita moderna sono la principale causa di tensioni e stress. Per questa ragione siamo alla continua ricerca di rimedi semplici e di sicura efficacia. Tra questi rientra la meditazione, ormai diventata uno dei sistemi più pubblicizzati per alleviare l'ansia e il malessere esistenziale. Ma è proprio così facile meditare? La scienza per lungo tempo ha relegato la meditazione nel non-luogo del misticismo e dell'esoterismo; ora ha improvvisamente scoperto i suoi benefici effetti, con il rischio di ridurla a una semplice tecnica, svuotata del suo significato originario. Una serie di incontri per confrontarsi e riflettere sulla pratica della meditazione, intesa come un prezioso strumento di crescita personale.

LIBERA
PARTECIPAZIONE

10 APRILE

30 APRILE

7 MAGGIO

ORE 15.30

Biblioteca San Giovanni
Via G. Passeri, 102 Pesaro.
Gli incontri si svolgeranno
all'aperto, compatibilmente
con le condizioni meteorologiche.



YOGA RASA
CENTRO YOGA - AYURVEDA
MEDITAZIONE - PESARO

TEMI PROPOSTI

- Le stagioni del cervello:
Dna, ambiente e stile di vita.
- Cosa è la meditazione?
Meditare è così facile?
- Illusioni e aspettative della meditazione.
- Processi meditativi e vita quotidiana.
- Mente e coscienza secondo la tradizione
orientale ed occidentale.
- Fisiologia della meditazione.
- Forza del pensiero e salute psicofisica.

RELATORI

Gianluca Chiocci
Psicosociologo, Formatore
e Docente di filosofia e scienze umane

Maurizio Di Massimo
Insegnante di yoga e meditazione
Centro Yoga Rasa Pesaro

Sandro Di Massimo
Biologo e insegnante di yoga

BIBLIOTECA
TECA
SAN GIOVANNI

