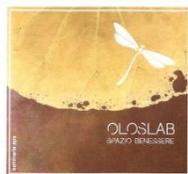




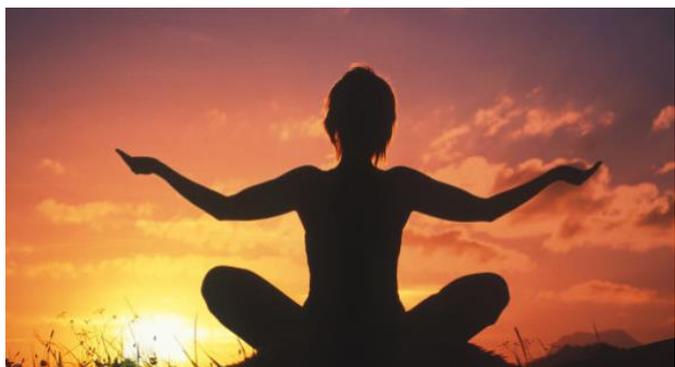
&



organizzano

# “Letting go”

**Eventi di Meditazione per acquietare la mente e lasciarsi andare con fiducia al fluire dell'Esistenza**



***Scoprire se stessi è la più grande avventura che si possa intraprendere nella vita!***

**Per info e iscrizione:**

**Spazio Terra: Accademia "Untoccodalcuore"**

Via C. Balbo 10, Milano

[www.untoccodalcuore.com](http://www.untoccodalcuore.com)

Tel. 335-6639834

Responsabile:

Apeksha Enrica Dubini

**Spazio Acqua: OLOSLAB**

Via G. Bellezza 8, Milano

[www.oloslabmilano.it](http://www.oloslabmilano.it)

Tel. 334-1428063

Responsabile:

Omar Galimberti

**Cos'è la meditazione? Ha in qualche modo a che fare con il concentrarsi o riflettere? Perché meditare?**

La meditazione è uno stato di non-mente, è uno stato di pura consapevolezza. La mente è un traffico continuo, un costante flusso di pensieri, desideri, ricordi, ambizioni, tanto più nella nostra epoca in cui riceviamo continuamente stimoli e informazioni nuove, in cui ci viene richiesto di adattarci ogni giorno a nuove situazioni.

Come alleggerire questa spinta? Dovremmo crearci dei momenti di meditazione, in cui entrare dentro noi stessi, osservando il dipanarsi del processo mentale, ma senza identificazione, senza credere di essere la mente...

Vi proponiamo un percorso di meditazione, dove faremo esperienza di diverse tecniche, in modo da scoprire quella più congeniale per noi. La maggior parte è ispirata agli insegnamenti di Osho Rajneesh, maestro illuminato indiano, ma proposta in una modalità originale.

Alcune verranno praticate a terra, altre in vasca di acqua calda. In quest'ultimo caso il numero dei partecipanti è limitato a 6 persone.

Date	Spazio Acqua	Spazio Terra
29/1/2019	Latihan	
13/2/2019		Meditazione con le campane tibetane
26/2/2019	Nadabrahma	
13/3/2019		Chakra sounds
26/3/2019	Latihan	
09/4/2019		Thandava

**Serate a contributo libero + tessera associativa annuale Seminaria E' possibile partecipare a singoli eventi.**

**Inizio evento: ore 19.30. Si chiede cortesemente di arrivare 15 minuti prima dell'inizio**