



“Il Respiro che guarisce”

una giornata di consapevolezza con le pratiche di Plum Village
condotta da Adriana Rocco

Domenica 17 novembre 2013

Un incontro per coltivare l'apertura del cuore e la chiarezza della mente,

- con l'insegnamento dolce e sapiente di Adriana Rocco,
- nella meditazione seduta e camminata
- mangiando insieme in consapevolezza
- con la condivisione delle nostre esperienze con la pratica della presenza mentale
- nell'ambiente calmo e rilassato del Centro Thirta

*Il respiro parla il
linguaggio della
mente e del
corpo, manifesta
l'onda delle
emozioni,
così come la
calma di un cuore
in pace.*

*L'ascolto, la
presenza al suo
ritmo infinito,
sono l'inizio della
guarigione.
Esploriamo
insieme questa
risorsa interiore
di salute fisica,
mentale,
spirituale.*



Orario e costi

L'incontro inizia alle ore 8.30, con l'accoglienza, e il termine è previsto per le 16.30. Il costo è di 15 euro a persona, comprensivo del pasto

Cosa serve

Ognuno deve portare un cuscino o panchetto e un tappetino o plaid per la meditazione e un piatto o ciotola, bicchiere e posate per il pranzo
L'iscrizione è aperta a tutti, fino a esaurimento dei posti

Iscrizioni e informazioni

Per iscriversi inviare un messaggio di posta elettronica a Bianca dal Bosco, e-mail: sirioestella@hotmail.it (cell. 347 6591425)
Nel messaggio specificare il cognome e il nome e un recapito telefonico di tutte le persone che si iscrivono.

Luogo dell'incontro

L'incontro si svolgerà presso il Centro Culturale e Bioagriturismi TIRTHA, in via Tremolè, 18/A, PESCANTINA (VR)

Come arrivare:

Per chi arriva dall'autostrada A4 O A22 l'uscita è Verona Nord; si mantiene quindi la tangenziale in direzione e con l'uscita a Pescantina. Procedere a destra, costeggiare la rotonda, continuare dritto, passando davanti al Municipio; a destra e poi subito verso sinistra (c'è un bivio con indicazione Verona); si prosegue sempre dritto lungo Via Are, al successivo bivio si prende la destra per Settimo di Pescantina; a poche decine di metri, la prima strada a destra è Via Tremolè, avanti circa un chilometro troverete il centro culturale e bioagriturismo TIRTHA
Ulteriori informazioni: www.tirtha.it
www.passidipace.org

Adriana Rocco si è laureata in Sociologia (Trento, 1973). Con la maternità fu affascinata dalla vitalità positiva dei bambini e colpita dai luoghi comuni degli adulti che la soffocano. Inizia così la ricerca di un modo che riconosca e valorizzi tanta creatività. Guardando a Oriente, continua la sua formazione in India sul sentiero della conoscenza e della trasformazione del proprio modo di essere. Con la guida di T.K.V.Desikachar (Madras, India) intraprende lo studio sistematico dello Yoga Sutra di Patanjali, trattato di meditazione di origine vedica da secoli trasmesso da maestro a discepolo attraverso il canto e il commento dei Sutra.

Si allena nella pratica dello Yoga come esplorazione e purificazione del corpo-mente, aiutata dallo spirito di flessibilità e apertura che è il cuore dell'insegnamento di Desikachar.

Nel 1992, incontrando da vicino Thich Nhat Hanh, riconosce il valore sociale, terapeutico e poetico del suo insegnamento: il Buddhismo applicato alla vita quotidiana, e nel 2004 diventa insegnante di Dharma nel suo lignaggio