

# Giornata di Meditazione

9:00 Purificazione del respiro

Yoga di preparazione

Meditazioni preliminari per l'appropriata disposizione mentale

10:00-10:30 Meditazione

10:45-11:15 Meditazione

11:30-12:00 Meditazione

12:15-12:45 Meditazione

12:45 Pausa pranzo

14:00 Purificazione del prana

Yoga di preparazione

Meditazioni preliminari per l'appropriata disposizione mentale

15:00-15:30 Meditazione

15:45-16:15 Meditazione

16:30-17:00 Meditazione

17:15 Rituale tibetano di buon auspicio e chiusura della giornata

La giornata sarà guidata da Roberto: le pratiche meditative si rifanno agli insegnamenti dei maestri buddhisti tibetani.

Per il pranzo Vegetariano/Vegano portare del cibo da condividere con gli altri  
E' possibile partecipare a tutta la giornata ma anche solo la mattina o solo il pomeriggio.

L'incontro è gratuito per chi frequenta il corso di meditazione;  
per gli esterni €20 o €10 per chi partecipa solo mezza giornata.

Si consiglia un abbigliamento comodo.