

Seminari d'estate Gretz·Parigi

presso il Centre Vedantique Ramakrishna



seminario

"Dentro di noi c'è uno spazio a cui i problemi di tutti i giorni non hanno accesso, in cui possiamo vivere **una profonda tranquillità**, qui tutte le aggressioni provenienti dagli altri dal mondo esterno e soprattutto da noi stessi perdono di forza, di potere. In questo spazio posso sperimentare che ho sì dei difetti, ma che io non sono i miei difetti. Ho delle colpe, ma non sono la mia colpa. In questo spazio tutto ciò che mi dà pensiero si ridimensiona, non ha l'ultima parola. **Questo spazio è libero dall'ira dall'ansia** e dalla paura, libero dalle delusioni e dai rimproveri. Posso dare l'assenso a tutto quanto sta in me. In questo spazio non devo più combattere contro le mie debolezze e sconfiggerle... **in questo spazio sono già intatto e completo**"... i problemi sono già risolti prima di risolverli.

(Anselm Grun - guida spirituale monaco benedettino tedesco - autore di circa 200 libri)

programma

06.30 / 7.30	Meditazione canti letture
07.30 / 8.15	Pranayama e movimento consapevole
08.15	Colazione
08.45 / 9.30	Karma yoga
09.30 / 11.00	Yoga (lavoro corporale)
11.00 / 12.00	Meditazione con Swami Veetamohananda
12.15	Pranzo
15.00 / 16.30	Dialoghi e letture con Mario
16.30	Thé
17.00 / 18.30	Yoga (lavoro corporale)
18.30 / 19.30	Meditazione con Swami Veetamohananda
19.30	Cena
20.30 / 21.30	Dialoghi con Swami Veetamohananda



Conduce
Mario Di Grazia

Disponibilità
10 posti

Prezzo del seminario
65 € / giorno
vitto e alloggio incluso