



**L.C.Y. Laboratorio Cultura Yoga**

Associazione Culturale per lo studio e la pratica dello Yoga

con il patrocinio del Comune di Lodi



## Incontri di Meditazione e approfondimenti sullo Yoga riservato ai corsisti L.C.Y.

I benefici psico-fisici della Meditazione sono universalmente riconosciuti, anche dalla Scienza.

Ricerca solo questi scopi, se pur rappresenti un aspetto per niente trascurabile, risulta riduttivo se confrontato con il reale obiettivo che la Meditazione ci invita a cogliere.

L'aspetto unicamente "salutistico" rischia di alimentare una visione "io centrica" che risente di schemi già percorsi senza portare a una reale trasformazione.

Il benessere tratto dalla pratica yogico-meditativa rappresenta una tappa, non il punto di arrivo ma quello di partenza per sperimentare quella nuova consapevolezza che, nel cammino interiore verso il nostro autentico Sé, lasci dispiegare il completo potenziale di libertà interiore latente in noi.

La Meditazione **non** è una tecnica ma un'esperienza, uno stato dell'Essere che va coltivato perché si possa evidenziare; chi partecipa a questi incontri è un libero ricercatore conscio di questa considerazione.

Ci potremo così trovare semplicemente per stare nel silenzio della posizione meditativa, oppure approfondire le pagine di un testo, sperimentare posizioni o semplicemente restare per rilassarsi o forse tutto questo insieme. Lo spirito del gruppo guiderà la giusta ricerca irrigando il campo di conoscenza comune dal quale ognuno trarrà la propria esperienza.

Gli incontri saranno guidati ma **non** sono intesi come un corso; essi sono proposti come approfondimento e arricchimento evolutivo dedicato agli allievi che si sentono particolarmente motivati e per chi da tempo segue la pedagogia da me proposta. A questi tengo dedicare il mio più sentito ringraziamento per il costante e serio impegno, pur auspicando l'apporto di nuove gradite presenze.

Non è prevista nessuna quota per la partecipazione. Sarà comunque possibile contribuire con un'offerta libera, non obbligatoria e anonima. Tale offerta sarà intesa come donazione liberale alla Associazione L.C.Y. per sostenere le spese dell'iniziativa nel tempo.

L'apporto più importante sarà quello della unicità di ogni presenza. Per verificare le possibilità di avviare questi incontri, si prega gli interessati di compilare e consegnare il piccolo questionario sotto allegato.

-----  
Sono disponibile a partecipare il lunedì o il mercoledì \_\_\_\_\_

Preferisco dalle ore 18,30 alle 19,15 o dalle ore 21,00 alle 21,45 \_\_\_\_\_

Altre proposte \_\_\_\_\_

Nome /mail \_\_\_\_\_