



la terra di mezzo



# MEDITANDO

La via della consapevolezza

Andrea Alborno

Massimiliano Frau

Anna Biancardi

Deda Aliberti

Quattro Serate con Quattro insegnanti di antiche tradizioni, per sperimentare la presenza, stare nell'ascolto, alla scoperta di chi siamo, intraprendendo un viaggio nelle profondità di noi stessi. Percorso adatto a tutti coloro che vogliono approfondire la conoscenza di loro stessi in un percorso di crescita, particolarmente indicato per i terapeuti e per chi lavora con gli altri. Non sono necessarie precedenti esperienze nel campo della meditazione e dello yoga.



*Venerdì 4 maggio 2018 dalle ore 20.30*  
**ALLA SCOPERTA DELLE RADICI  
TANTRICHE DELLA MEDITAZIONE**

**con Andrea Alborno**

Esplorare la meditazione attraverso il respiro e la visualizzazione secondo la tradizione antica dello Yoga tantrico del Kashmir.

*Venerdì 24 maggio 2018 dalle ore 20.30*  
**KIRTAN & MANTRA**

I suoni dello Yoga

**con Anna Biancardi**

Il Kirtan, attraverso l'uso della propria voce nel canto devozionale di tradizione indiana e nella recita dei mantra originali in sanscrito, è in se un'esperienza completa di meditazione, asana e pranayama. E' un ponte fatto di vibrazioni tra la coscienza individuale e la coscienza universale. Il Kirtan porta pace, armonia e salute!

*Venerdì 11 maggio 2018 dalle ore 20.30*  
**MEDITAZIONE: UN ATTO D'AMORE  
VERSO SE STESSI**

**con Massimiliano Frau**

Meditare significa avere il coraggio di rallentare e fermarsi per sentirsi ed ascoltarsi. Il coraggio è un'azione di cuore che sorge dal centro di noi stessi: l'Essere.

*Venerdì 8 giugno 2018 dalle ore 20.30*  
**AL CENTRO DEL NOSTRO ESSERE**

**con Deda Aliberti**

Esplorando ed onorando le quattro direzioni/dimensioni di questa realtà terrena attraverso un movimento ritmico e simbolico, ci prepareremo al whirling, danza sacra della tradizione sufi, che ci riporterà al centro del nostro Essere... La tecnica di meditazione "No Dimension", ideata da Osho Rajneesh, unisce ad una pratica antichissima un più moderno approccio bioenergetico, diventando un'esperienza più funzionale per l'uomo di oggi.

**Info & Prenotazioni**

Silvia Fusinaz +39 333.7885235 - Sara Pession +39 327.5341954 - [info@laterradimezzovda.it](mailto:info@laterradimezzovda.it)  
Contributo a serata di 15 €

Le serate sono riservate ai soci delle associazioni La Terra di Mezzo e L'Agrou.  
Sarà possibile sottoscrivere le tessere associative direttamente nel corso delle serate che si svolgeranno presso il Centro ELAN VITAL - Loc Grand Chemin 30 - Aosta

