

# PROGRAMMA DELLA GIORNATA YOGA & MEDITAZIONE

30 GIUGNO 2019



**ORE 10:00 - IL SENTIRE**

Attivare il corpo e calmare la mente

**ORE 10:45 - IL PRATICARE**

Prima pratica: Asana e Meditazione Samatha

**ORE 12:00 - L'ASCOLTARE**

Basi teoriche dell'Hatha Yoga e della Meditazione di concentrazione Samatha

**ORE 12:30 - THE QUESTIONS**

Domande e Risposte

**ORE 13:00 - 15:00 - PAUSA**

**ORE 15:00 - TEORIA DEL METODO YOGA E  
MEDITAZIONE**

**ORE 16:00 - IL PRATICARE**

Seconda pratica: Asana e i Quattro Pilastri della Presenza Mentale - Meditazione Vipassana

**ORE 17:30 - CONDIVISIONE**