



INTERNATIONAL  
DZOGCHEN COMMUNITY  
GELEGLING BOLOGNA



presenta

# meditazione e contemplazione

con Fabio Maria Risolo

tiene corsi in Europa di meditazione secondo la tradizione Buddhista e Dzogchen, sulla base degli insegnamenti di Chogyal Namkhai Norbu

**3-4 dicembre / 18-19 febbraio**

Meditare vuol dire innanzitutto offrire a se stessi, attraverso l'utilizzo di metodi molto semplici, l'opportunità di trovare uno stato calmo e rilassato. Ciò non implica necessariamente lo sforzo mentale o il dovere cambiare se stessi, ma piuttosto ci richiede di divenire familiari con la pratica della presenza in relazione alle nostre tre porte: il corpo, l'energia e la mente. Essere presenti qui e ora, in qualsiasi circostanza, è la base della meditazione e ci mette naturalmente in contatto con lo spazio della nostra dimensione interiore. Saranno alternate sessioni di meditazione e spiegazioni, privilegiando l'esperienza diretta.

presso **Centro Yoga Thymos, Via Lambertini 1, Imola**

sabato ore 10/12:30 e 16:30/18:30

domenica ore 10/12:30

**70 euro a incontro** (sconto 20% per i soci della Comunità Dzogchen e per iscrizione anticipata a entrambi) - **ISCRIZIONE ENTRO il 20 GENNAIO**

Info: [bolognagegling@gmail.com](mailto:bolognagegling@gmail.com) / Emanuela 3282781080

[www.yogathymos.it](http://www.yogathymos.it)

