

# RASSEGNA STAMPA

MARZO - AGOSTO 2018



COMUNITÀ  
DZOGCHEN  
MERIGAR

**Ufficio Stampa**

Alma Daddario & Nicoletta Chiorri

## **RADIO**

### **Radio Tre Rai**

Teatri in Prova

Intervista Sista Bramini e Camilla Dell'Agnola

2/04/2018

<http://www.raipplayradio.it/audio/2018/03/IL-TEATRO-DI-RADIO3---TEATRI-IN-PROVA----IL-TEATRO-NATURA-3273d421-56fd-4931-b228-bb1456df6ab7.html>

### **Lo show di Roma Radio Rete Edicole**

Intervista a Elio Guarisco

27/07/2018

Minuto 85:40

<https://www.spreaker.com/user/10540314/p-27-vii-18-06-66013589-filo-diretto-dal>

### **RAI - Radio Uno**

GR1

18/08/2018

Edizione delle ore 24.00; in replica edizione delle ore 8.00

Intervista Roberto Cacciapaglia (min. 17:15)

<https://www.raipplayradio.it/audio/2018/08/GR1---ore-24-del-18082018-e709e63f-0c80-4c0d-a42b-abeee7e214a1.html>

## YANTRA YOGA: A MERIGAR IL CORSO MODULARE IN TRE WEEKEND

*Dal 6 all'8 aprile il primo weekend all'insegna del benessere*

**Articolo di giornalismo partecipativo**

20/03/2018, 15:54 | SALUTE E ALIMENTAZIONE



### YANTRA YOGA CORSO MODULARE IN TRE WEEKEND

Date: 6-8 aprile | 27-29 aprile | 25-27 maggio 2018

Località Merigar, 58031 - Arcidosso (GR)

Lo **Yantra Yoga** è una disciplina che porta benessere a chi la pratica sin dal primo approccio. E' una disciplina molto potente in grado di portare equilibrio a livello energetico, specialmente quando si è soggetti a stati di stress, di ansia, di panico. E' anche molto efficace per dare elasticità al tessuto muscolare e alle articolazioni. Per partecipare non occorre alcuna preparazione specifica, né una particolare attitudine fisica. Il corso è diretto da Tiziana Gottardi, istruttrice di secondo livello, e si tiene a **Merigar**, località ideale, immersa nel verde della campagna toscana, circondata da un paesaggio che predispone al rilassamento, alla meditazione e all'armonia con l'ambiente circostante.

#### **Tiziana Gottardi**

Ha incontrato il Maestro nel 1977 e da allora si dedica alla vita della Comunità Dzogchen, lavora per le edizioni Shang Shung. Ha iniziato a praticare lo Yantra Yoga sotto la guida di Chögyal Namkhai Norbu e, su sua autorizzazione, da più di 20 anni tiene corsi per principianti e guida intensivi per esperti.

#### **Il programma:**

##### **6 - 8 aprile 2018**

- Introduzione ai principi dello Yantra Yoga
- Spiegazione e pratica della corretta posizione per la respirazione
- Spiegazione e istruzioni di base e allenamento della respirazione completa secondo lo Yantra Yoga
- Esercizi di riscaldamento
- Spiegazione e pratica delle 9 respirazioni di purificazione
- Spiegazione e pratica degli tsjong, gli esercizi per sciogliere le giunture
- Spiegazione e pratica dei primi lungsang o otto movimenti per coordinare l'energia
- Rilassamento di corpo, voce e mente

### **27 - 29 aprile 2018**

- Esercizi di riscaldamento
- Approfondimento delle 9 respirazioni di purificazione
- Approfondimento degli tsjong
- Spiegazione e pratica dei lungsang o otto movimenti
- Spiegazione e pratica della respirazione ritmica
- Rilassamento di corpo, voce e mente

### **25 - 27 maggio 2018**

- Esercizi di riscaldamento
- Pratica delle 9 respirazioni di purificazione
- Pratica degli tsjong
- Spiegazione, pratica e approfondimento dei lungsang o otto movimenti
- Pratica della respirazione ritmica
- Rilassamento di corpo, voce e mente

Video [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=4&v=L0XwYpvyCio](https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=L0XwYpvyCio)

### **CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSSO**

Il workshop inizia il venerdì alle ore 18,00 e finisce la domenica alle 13,00.

**Quota di partecipazione:** 60 euro

**E' necessaria la preiscrizione sul sito:**

<https://www.dzogchen.it/it/>

**Per informazioni e preiscrizioni:**

**Tel. 0564 966837**

**Mail [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)**



[buddismo#yogayantrayogaamericar](#)

#### **Links**

<https://www.dzogchen.it/it/events/corso-di-base-di-yantra-yoga/>

#### **Foto (4)**



<http://www.ncamiata.it/a-merigar-un-corso-modulare-in-tre-weekend-di-yantra-yoga/>

## A Merigar un corso modulare in tre weekend di Yantra Yoga

Publicato il 28 marzo 2018 in Arcidosso, Notizie dal territorio da redazione

YANTRA YOGA

CORSO MODULARE IN TRE WEEKEND

Date: 6-8 aprile | 27-29 aprile | 25-27 maggio 2018

Località Merigar, 58031 – Arcidosso (GR)

Yantra Yoga è una disciplina che porta benessere a chi la pratica sin dal primo approccio. È una disciplina molto potente in grado di portare equilibrio a livello energetico, specialmente quando si è soggetti a stati di stress, di ansia, di panico. È anche molto efficace per dare elasticità al tessuto muscolare e alle articolazioni.

Per partecipare non occorre alcuna preparazione specifica, né una particolare attitudine fisica. Il corso è diretto da Tiziana Gottardi, istruttrice di secondo livello, e si tiene a Merigar, località ideale, immersa nel verde della campagna toscana, circondata da un paesaggio che predispone al rilassamento, alla meditazione e all'armonia con l'ambiente circostante.



Tiziana Gottardi

Ha incontrato il Maestro nel 1977 e da allora si dedica alla vita della Comunità Dzogchen, lavora per le edizioni Shang Shung. Ha iniziato a praticare lo Yantra Yoga sotto la guida di Chögyal Namkhai Norbu e, su sua autorizzazione, da più di 20 anni tiene corsi per principianti e guida intensivi per esperti.

Il programma:

6 – 8 aprile 2018

- Introduzione ai principi dello Yantra Yoga
- Spiegazione e pratica della corretta posizione per la respirazione
- Spiegazione e istruzioni di base e allenamento della respirazione completa secondo lo Yantra Yoga
- Esercizi di riscaldamento
- Spiegazione e pratica delle 9 respirazioni di purificazione
- Spiegazione e pratica degli tsijong, gli esercizi per sciogliere le giunture
- Spiegazione e pratica dei primi lungsang o otto movimenti per coordinare l'energia
- Rilassamento di corpo, voce e mente

27 – 29 aprile 2018

- Esercizi di riscaldamento
- Approfondimento delle 9 respirazioni di purificazione
- Approfondimento degli tsijong
- Spiegazione e pratica dei lungsang o otto movimenti
- Spiegazione e pratica della respirazione ritmica
- Rilassamento di corpo, voce e mente

25 – 27 maggio 2018

- Esercizi di riscaldamento
- Pratica delle 9 respirazioni di purificazione
- Pratica degli tsijong
- Spiegazione, pratica e approfondimento dei lungsang o otto movimenti
- Pratica della respirazione ritmica
- Rilassamento di corpo, voce e mente

Il workshop inizia il venerdì alle ore 18,00 e finisce la domenica alle 13,00.

Il corso è patrocinato dal Comune di Arcidosso

Quota di partecipazione: 60 euro

È necessaria la preiscrizione sul sito [Merigar West](#)

Per informazioni e preiscrizioni:

Tel. 0564 966837

Mail [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)

# Amiatanews - notizie e riflessioni dall'Amiata (e non solo)

<http://www.amiatanews.it/arcidosso-a-merigar-corso-modulare-in-tre-week-end-di-yantra-yoga/>

## Arcidosso. A Merigar, corso modulare in tre week-end di Yantra Yoga

BY MARCO CONTI ON 27/03/2018 AMIATA GR. ARCIDOSO



Amiatanews: Arcidosso 27/03/2018

### Il corso patrocinato dal Comune di Arcidosso e diretto da Tiziana Gottardi, si terrà tra Aprile e Maggio

Riprendono le ripartono le attività a Merigar con un corso modulare di yoga tibetano in tre weekend, nei giorni 6-8 Aprile, 27-29 aprile e 25-27 maggio. Il workshop inizierà sempre di venerdì alle ore 18,00 e terminerà la domenica alle 13,00.

Lo **Yantra Yoga** è una disciplina che porta benessere a chi la pratica sin dal primo approccio. E' una disciplina molto potente in grado di portare equilibrio a livello energetico, specialmente quando si è soggetti a stati di stress, di ansia, di panico. E' anche molto efficace per dare elasticità al tessuto muscolare e alle articolazioni.

Per partecipare non occorre alcuna preparazione specifica, né una particolare attitudine fisica. Il corso è diretto da **Tiziana Gottardi**, istruttrice di secondo livello, e si tiene a **Merigar**, località ideale, immersa nel verde della campagna toscana, circondata da un paesaggio che predispone al rilassamento, alla meditazione e all'armonia con l'ambiente circostante.



**Tiziana Gottardi**, ha incontrato il Maestro nel 1977 e da allora si dedica alla vita della Comunità Dzogchen, lavora per le edizioni Shang Shung. Ha iniziato a praticare lo Yantra Yoga sotto la guida di Chögyal Namkhai Norbu e, su sua autorizzazione, da più di 20 anni tiene corsi per principianti e guida intensivi per esperti.

**Quota di partecipazione: 60 Euro**

**Di seguito il programma dettagliato dei tre appuntamenti**

#### **6 – 8 aprile 2018**

- Introduzione ai principi dello Yantra Yoga
- Spiegazione e pratica della corretta posizione per la respirazione
- Spiegazione e istruzioni di base e allenamento della respirazione completa secondo lo Yantra Yoga
- Esercizi di riscaldamento
- Spiegazione e pratica delle 9 respirazioni di purificazione
- Spiegazione e pratica degli tsijong, gli esercizi per sciogliere le giunture
- Spiegazione e pratica dei primi lungsang o otto movimenti per coordinare l'energia
- Rilassamento di corpo, voce e mente

#### **27 – 29 aprile 2018**

- Esercizi di riscaldamento
- Approfondimento delle 9 respirazioni di purificazione
- Approfondimento degli tsijong
- Spiegazione e pratica dei lungsang o otto movimenti
- Spiegazione e pratica della respirazione ritmica
- Rilassamento di corpo, voce e mente

#### **25 – 27 maggio 2018**

- Esercizi di riscaldamento
- Pratica delle 9 respirazioni di purificazione
- Pratica degli tsijong
- Spiegazione, pratica e approfondimento dei lungsang o otto movimenti
- Pratica della respirazione ritmica
- Rilassamento di corpo, voce e mente

E' necessaria la prescrizione sul sito: <https://www.dzogchen.it/it/>

**Per informazioni e prescrizioni:** Tel. 0564 966837 – Mail [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)

Link utili

- **Web Site:** [www.dzogchen.it](http://www.dzogchen.it)
- **Pagina Facebook:** <https://www.facebook.com/MerigarWest/?fref=ts>
- **Info e prenotazioni:** tel: [+39 0564 966837](tel:+390564966837) – email: [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)

---

Fonti

Comunicato Ufficio Stampa Merigar West Alma Daddario & Nicoletta Chiorri del 27/03/2018

<http://www.eventiculturalimagazine.com/comunicati-stampa/yantra-yoga/>

# YANTRA YOGA

by **Redazione**

**L**o Yantra Yoga è una disciplina che porta benessere a chi la pratica sin dal primo approccio. E' una disciplina molto potente in grado di portare equilibrio a livello energetico, specialmente quando si è soggetti a stati di stress, di ansia, di panico. E' anche molto efficace per dare elasticità al tessuto muscolare e alle articolazioni.



Per partecipare non occorre alcuna preparazione specifica, né una particolare attitudine fisica.

Il corso è diretto da Tiziana Gottardi, istruttrice di secondo livello, e si tiene a Merigar, località ideale, immersa nel verde della campagna toscana, circondata da un paesaggio che predispone al rilassamento, alla meditazione e all'armonia con l'ambiente circostante.

Tiziana Gottardi

Ha incontrato il Maestro nel 1977 e da allora si dedica alla vita della Comunità Dzogchen, lavora per le edizioni Shang Shung. Ha iniziato a praticare lo Yantra Yoga sotto la guida di Chögyal Namkhai Norbu e, su sua autorizzazione, da più di 20 anni tiene corsi per principianti e guida intensivi per esperti.

Il programma:

6 – 8 aprile 2018

- Introduzione ai principi dello Yantra Yoga
- Spiegazione e pratica della corretta posizione per la respirazione
- Spiegazione e istruzioni di base e allenamento della respirazione completa secondo lo Yantra Yoga
- Esercizi di riscaldamento

- Spiegazione e pratica delle 9 respirazioni di purificazione
- Spiegazione e pratica degli tsijong, gli esercizi per sciogliere le giunture
- Spiegazione e pratica dei primi lungsang o otto movimenti per coordinare l'energia
- Rilassamento di corpo, voce e mente

27 – 29 aprile 2018

- Esercizi di riscaldamento
- Approfondimento delle 9 respirazioni di purificazione
- Approfondimento degli tsijong
- Spiegazione e pratica dei lungsang o otto movimenti
- Spiegazione e pratica della respirazione ritmica
- Rilassamento di corpo, voce e mente

25 – 27 maggio 2018

- Esercizi di riscaldamento
- Pratica delle 9 respirazioni di purificazione
- Pratica degli tsijong
- Spiegazione, pratica e approfondimento dei lungsang o otto movimenti
- Pratica della respirazione ritmica
- Rilassamento di corpo, voce e mente

Video [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=4&v=L0XwYpvyCio](https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=L0XwYpvyCio)

CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSO

Il workshop inizia il venerdì alle ore 18,00 e finisce la domenica alle 13,00.

Quota di partecipazione: 60 euro

E' necessaria la preiscrizione sul sito: <https://www.dzogchen.it/it/>

Per informazioni e preiscrizioni:

Tel. 0564 966837 Mail [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)

Ufficio Stampa

Alma Daddario & Nicoletta Chiorri

# AMIATA

## **CRONACHE 13**

---

### **CORSI DI YANTRA YOGA A MERIGAR**

**RIPRENDONO** a Merigar, nel cuore della natura incontaminata di Acidosso, i corsi Yantra Yoga. Il prossimo corso, modulare in tre weekend, si svolgerà dal 6 al 8 aprile, dal 27 al 29 aprile e dal 25 al 27 maggio.



**ISTRUTTRICE** Tiziana Gottardi  
dirigerà tutti e tre i corsi a Merigar

## ARCIDOSSO

# A Merigar lo yantra yoga

**TRE WEEK END** a Merigar con un corso modulare di yantra yoga. Il primo già questa settimana (da venerdì a domenica), il secondo dal 27 al 29 aprile, il terzo dal 25 al 27 maggio.

«Lo yantra yoga – spiegano gli organizzatori – è una disciplina che porta benessere a chi la pratica sin dal primo approccio. E' una disciplina molto potente in grado di portare equilibrio a livello energetico, specialmente quando si è soggetti a stati di stress, di ansia, di panico. E' anche molto efficace per dare elasticità al tessuto muscolare e alle articolazioni. Per partecipare non occorre alcuna preparazione specifica, né una particolare attitudine fisica. Il corso è diretto da Tiziana Gottardi, istruttrice di secondo livello, e si tiene a Merigar, località ideale, immersa nel verde della campagna, circondata da un paesaggio che predispone al rilassamento, alla meditazione e all'armonia con l'ambiente circostante».

Per informazioni e iscrizioni è possibile telefonare allo 0564 966837.

## **Tre weekend per conoscere lo Yantra Yoga**

**Un corso modulare in tre weekend (6-8 aprile, 27-29 aprile e 25-27 maggio) per avvicinarsi allo Yantra Yoga. È la proposta che arriva da Merigar (Arcidosso), centro buddista Dzogchen sull'Amiata. Il primo step inizia dopodomani con l'introduzione ai principi dello Yantra Yoga, una disciplina che porta benessere a chi la pratica sin dal primo approccio. È una disciplina molto potente in grado di portare equilibrio a livello energetico, specialmente quando si è soggetti a stati di stress, di ansia, di panico. Per partecipare non occorre preparazione specifica, né una particolare attitudine fisica. Il corso è diretto da Tiziana Gottardi. L'iniziativa, patrocinata dal Comune di Arcidosso, inizia il venerdì alle 18 e finisce la domenica alle 13. Quota di partecipazione: 60 euro. Preiscrizioni [www.dzogchen.it](http://www.dzogchen.it), info 0564 966837, [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it).**

## **ARCIDOSSO, YOGA A MERIGAR**

**PROSEGUE** oggi e domani a nella comunità di Merigar il corso di Yantra Yoga tenuto da Tiziana Gottardi che ha iniziato a praticare la disciplina sotto la guida del maestro Chogyal Namkhai Norbu.

---

# Tre workshop a Merigar su canto, narrazione e fotografia

by **Redazione**



Tre imperdibili appuntamenti a Merigar, a partire dal mese di aprile fino a giugno, sul tema della presenza ordinaria, in collaborazione con associazioni che vantano una lunga storia di ricerca nel mondo del teatro, della musica e delle arti visive.

Tre incontri per sviluppare la coscienza e la percezione della presenza attraverso il canto, il racconto e la fotografia, guidati da tre donne che hanno dedicato anni ad approfondire e sviluppare la loro ricerca, che ha radici nella più profonda storia occidentale, lavorando a contatto di gruppi di estrazione eterogenea.

Non è necessario avere conoscenze o predisposizioni particolari, la frequenza è adatta a tutti coloro che desiderano evolvere la conoscenza di sé, attraverso strumenti propri dell'essere umano come l'osservazione, il canto e il raccontare storie.

20-22 aprile 2018

Canto in movimento

Con Camilla Dell'Agnola

Il laboratorio, come luogo di esperienza pratica per indagare il movimento del corpo e la voce, si pone come obiettivo quello di ricreare un flusso vitale, nel quale la danza possa confluire nel canto e poter ristabilire così una comunicazione più libera e autentica tra il mondo interiore e quello esteriore.

Tra il movimento e l'apprendimento di canti, è necessario un lavoro di consapevolezza del corpo, del respiro, della voce e della connessione con la sfera emotiva. Essere consapevoli delle abitudini e dei blocchi, come segni e segnali nel corpo a cui prestare attenzione, per poter ritornare a una naturalezza istintiva nell'espressione del sé che ci appartiene per nascita. E' un lavoro individuale e contemporaneamente un'opportunità di unione con gli

altri, per riappropriarsi del significato profondo dello stare insieme, in armonia con quello che ci circonda.

La presenza del gruppo, nel canto come nel movimento, aiuta a sviluppare una fiducia, un ascolto e una sensibilità, che favorisce il lasciarsi andare per scoprire parti sconosciute che aspettano di essere risvegliate. Solo allora una vitalità preziosa, inconscia e dimenticata, potrà far riaffiorare in noi consapevolezze sopite.

Contenuti del workshop:

Movimenti accompagnati dalla musica per stimolare la spontaneità, il senso del ritmo e dell'interazione con il gruppo;

Elementi del metodo Linklater per sviluppare una consapevolezza nell'uso della voce;

Insegnamento di canti tradizionali provenienti da diverse parti del mondo;

Creazione di strutture in movimento con il canto.

Camilla Dell'Agnola

Insegnante certificata di Metodo Linklater. Attrice, cantante e musicista. Diplomata in viola al Conservatorio G.Verdi di Milano, ha studiato Contact Improvisation e danza contemporanea con Ariella Vidach a Milano e ha conseguito il diploma del Corso professionale per danzatori a Lucca studiando con Roberto Castello, Cristina Rizzo, Virgilio Sieni, Enzo Cosimi, Chiarlotte Zerbey e Alessandro Certini. Dal 2001 si forma e lavora a Roma come attrice-cantante con Sista Bramini all'interno della compagnia teatrale O Thiasos TeatroNatura, con la quale fa spettacoli nei luoghi naturali, spettacoli di narrazione con musica. Conduce il training attoriale in relazione agli elementi naturali. Ha approfondito il lavoro sulla narrazione teatrale e sull'autobiografia mitica con Sista Bramini. Ha collaborato con l'Istituto Grotowsky in un progetto internazionale 'Song of Songs' con Maisternia Pisni, gruppo teatrale ucraino di ricerca tra voce e teatro. Ha studiato dal 2002 al 2010 canti della tradizione italiana ed est europea con Francesca Ferri, incontrando anche il lavoro di Natalka Polovinka (canti trad. ucraini, Compagnia Maisternia Pisni) e Dessislava Stefanova (canti trad. bulgari, London Bulgarian Choir). Ha frequentato workshops con Maud Robart sul canto vibratorio della tradizione rituale di Haiti e con Parvathy Baul sul canto della tradizione Baul (India). Dal 2009 fa parte dell'Orchestra Femminile del 41° Parallelo e del Trio Violacontrakora di cui ha curato gli arrangiamenti del repertorio tradizionale dell'Africa Occidentale e del Mediterraneo. Ha fatto parte del Trio Francesca Ferri approfondendo una ricerca sul canto tradizionale polifonico italiano ed europeo. Dal 2011 ha condotto il corso triennale Canto e Ritmica presso la scuola Hùrum Teatro (Roma). Dal 2014 conduce a Roma alla sala Cantieri Scalzi il laboratorio Il gesto del coro, dedicato a chi vuole conoscere la naturalezza del proprio canto scaturire dal corpo. Ha conseguito nel 2017 il diploma del Master di I livello "Dinamiche espressive sulla voce: il metodo Linklater" all'Università Sapienza di Roma Facoltà Lettere e Filosofia studiando con Alessandro Fabrizi, Margarete Assmuth e Valentino e con Marco Angelilli (Feldenkrais), Gloria Desideri (BMC), Paolo Frigoli (Alexander), Merry Conway (Movimento), Giorgio Rossi (Improvvisazione), Raffaella Misiti (piano playing), Paolo Carignani (elementi di psicologia, analisi) e Guido di Palma (storia delle metodologie del teatro).

CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSO

Ai partecipanti non è richiesta alcuna specifica esperienza precedente.

Il workshop inizia il venerdì alle ore 16 e finisce la domenica alle ore 13.

Quota di partecipazione: 170 euro.

Iscrizione entro il 10 aprile con pagamento del 30%

Per informazioni e prenotazioni:

email [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)

Web Site <https://www.dzogchen.it/it/events/italiano-canto-in-movimento-con-camilla-dellagnola/>

O' Thiasos Teatro-Natura <http://www.thiasos.it/wp/events/canto-in-movimento-con-camilla-dellagnola/>

Ufficio Stampa

Alma Daddario & Nicoletta Chiorri



## **ARCIDOSSO (GR) Tre workshop a Merigar su canto, narrazione e fotografia: si parte col CANTO IN MOVIMENTO**

Scritto da: [Redazione](#) 2018-04-10 in [Arte e mostre](#), [Dall'Italia](#), [HOT](#), [SLIDER](#), [Spettacolo](#) [Inserisci un commento](#)

**Tre imperdibili appuntamenti a Merigar, a partire dal mese di aprile fino a giugno, sul tema della presenza ordinaria, in collaborazione con associazioni che vantano una lunga storia di ricerca nel mondo del teatro, della musica e delle arti visive.**

Tre incontri per sviluppare la coscienza e la percezione della presenza attraverso il canto, il racconto e la fotografia, guidati da tre donne che hanno dedicato anni ad approfondire e sviluppare la loro ricerca, che ha radici nella più profonda storia occidentale, lavorando a contatto di gruppi di estrazione eterogenea.

Non è necessario avere conoscenze o predisposizioni particolari, la frequenza è adatta a tutti coloro che desiderano evolvere la conoscenza di sé, attraverso strumenti propri dell'essere umano come l'osservazione, il canto e il raccontare storie.

### **20-22 aprile 2018 Canto in movimento Con Camilla Dell'Agnola**

Il laboratorio, come luogo di esperienza pratica per indagare il movimento del corpo e la voce, si pone come obiettivo quello di ricreare un flusso vitale, nel quale la danza possa confluire nel canto e poter ristabilire così una comunicazione più libera e autentica tra il mondo interiore e quello esteriore.

Tra il movimento e l'apprendimento di canti, è necessario un lavoro di consapevolezza del corpo, del respiro, della voce e della connessione con la sfera emotiva. Essere consapevoli delle abitudini e dei blocchi, come segni e segnali nel corpo a cui prestare attenzione, per poter ritornare a una naturalezza istintiva nell'espressione del sé che ci appartiene per nascita. E' un lavoro individuale e contemporaneamente un'opportunità di unione con gli altri, per riappropriarsi del significato profondo dello stare insieme, in armonia con quello che ci circonda. La presenza del gruppo, nel canto come nel movimento, aiuta a sviluppare una fiducia, un ascolto e una sensibilità, che favorisce il lasciarsi andare per scoprire parti sconosciute che aspettano di

essere risvegliate. Solo allora una vitalità preziosa, inconscia e dimenticata, potrà far riaffiorare in noi consapevolezze sopite.

### **Contenuti del workshop:**

Movimenti accompagnati dalla musica per stimolare la spontaneità, il senso del ritmo e dell'interazione con il gruppo;

Elementi del metodo Linklater per sviluppare una consapevolezza nell'uso della voce;

Insegnamento di canti tradizionali provenienti da diverse parti del mondo;

Creazione di strutture in movimento con il canto.

### **Camilla Dell'Agnola**



Insegnante certificata di Metodo Linklater. Attrice, cantante e musicista. Diplomata in viola al Conservatorio G.Verdi di Milano, ha studiato Contact Improvisation e danza contemporanea con Ariella Vidach a Milano e ha conseguito il diploma del Corso professionale per danzatori a Lucca studiando con Roberto Castello, Cristina Rizzo, Virgilio Sieni, Enzo Cosimi, Chiarlotte Zerbey e Alessandro Certini. Dal 2001 si forma e lavora a Roma come attrice-cantante con Sista Bramini all'interno della compagnia teatrale O Thiasos TeatroNatura, con la quale fa spettacoli nei luoghi naturali, spettacoli di narrazione con musica. Conduce il training attoriale in relazione agli elementi naturali. Ha approfondito il lavoro sulla narrazione teatrale e sull'autobiografia mitica con Sista Bramini. Ha collaborato con l'Istituto Grotowsky in un progetto internazionale 'Song of Songs' con Maisternia Pisni, gruppo teatrale ucraino di ricerca tra voce e teatro. Ha studiato dal 2002 al 2010 canti della tradizione italiana ed est europea con Francesca Ferri, incontrando anche il lavoro di Nataalka Polovinka (canti trad. ucraini, Compagnia Maisternia Pisni) e Dessislava Stefanova (canti trad. bulgari, London Bulgarian Choir). Ha frequentato workshops con Maud Robart sul canto vibratorio della tradizione rituale di Haiti e con Parvathy Baul sul canto della tradizione Baul (India). Dal 2009 fa parte dell'Orchestra Femminile del 41° Parallelo e del Trio Violacontrakora di cui ha curato gli arrangiamenti del repertorio tradizionale dell'Africa Occidentale e del Mediterraneo. Ha fatto parte del Trio Francesca Ferri approfondendo una ricerca sul canto tradizionale polifonico italiano ed europeo. Dal 2011 ha condotto il corso triennale Canto e Ritmica presso la scuola Hùrum Teatro (Roma). Dal 2014 conduce a Roma alla sala Cantieri Scalzi il laboratorio Il gesto del coro, dedicato a chi vuole conoscere la naturalezza del proprio canto scaturire dal corpo. Ha conseguito nel 2017 il diploma del Master di I livello "Dinamiche espressive sulla voce: il metodo Linklater" all'Università Sapienza di Roma Facoltà Lettere e Filosofia studiando con Alessandro Fabrizi, Margarete Assmuth e Valentino e con Marco Angelilli (Feldenkrais), Gloria Desideri (BMC), Paolo Frigoli (Alexander), Merry Conway (Movimento), Giorgio Rossi (Improvvisazione), Raffaella Misiti (piano playing), Paolo Carignani (elementi di psicologia, analisi) e Guido di Palma (storia delle metodologie del teatro).

**CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSSO**

<http://www.flipnews.org/component/k2/a-meringar-amiata-seminario-sviluppare-la-percezione-della-propria-presenza-attraverso-il-canto-la-narrazione-e-la-fotografia.html>

## **A Meringar (Amiata) seminario: sviluppare la percezione della propria presenza attraverso il canto, la narrazione e la fotografia**

Written by Flip

Published in [Press Release](#)

# **TRE WORKSHOP A MERIGAR**

**Sviluppare la percezione della propria presenza attraverso il canto, la narrazione e la fotografia**

**con Camilla Dell'Agnola - Sista Bramini – Izabella Jaruszezka**

### **DATE:**

**20-22 aprile- Canto in movimento** con *Camilla Dell'Agnola*

**18-20 maggio - La danza del narrare** con *Sista Bramini*

**1-3 giugno - La presenza nello sguardo** con *Izabella Jaruszezka*

in collaborazione con  
**O'Thiasos Teatro-Natura**  
**School of Contemplative Art**  
**Associazione ArteMia**

Tre imperdibili appuntamenti a Merigar, a partire dal mese di aprile fino a giugno, sul tema della presenza ordinaria, in collaborazione con associazioni che vantano una lunga storia di ricerca nel mondo del teatro, della musica e delle arti visive.

Tre incontri per sviluppare la coscienza e la percezione della presenza attraverso il canto, il racconto e la fotografia, guidati da tre donne che hanno dedicato anni ad approfondire e sviluppare la loro ricerca, che ha radici nella più profonda storia occidentale, lavorando a contatto di gruppi di estrazione eterogenea.

Non è necessario avere conoscenze o predisposizioni particolari, la frequenza è adatta a tutti coloro che desiderano evolvere la conoscenza di sé, attraverso strumenti propri dell'essere umano come l'osservazione, il canto e il raccontare storie.

**20-22 aprile 2018**

### **Canto in movimento**

**Con Camilla Dell'Agnola**

Il laboratorio, come luogo di esperienza pratica per indagare il movimento del corpo e la voce, si pone come obiettivo quello di ricreare un flusso vitale, nel quale la danza possa confluire nel canto e poter ristabilire così una comunicazione più libera e autentica tra il mondo interiore e quello esteriore.

Tra il movimento e l'apprendimento di canti, è necessario un lavoro di consapevolezza del corpo, del respiro, della voce e della connessione con la sfera emotiva. Essere consapevoli delle abitudini e dei blocchi, come segni e segnali nel corpo a cui prestare attenzione, per poter ritornare a una naturalezza istintiva nell'espressione del sé che ci appartiene per nascita. E' un lavoro individuale e contemporaneamente un'opportunità di unione con gli altri, per

riappropriarsi del significato profondo dello stare insieme, in armonia con quello che ci circonda.

La presenza del gruppo, nel canto come nel movimento, aiuta a sviluppare una fiducia, un ascolto e una sensibilità, che favorisce il lasciarsi andare per scoprire parti sconosciute che aspettano di essere risvegliate. Solo allora una vitalità preziosa, inconscia e dimenticata, potrà far riaffiorare in noi consapevolezze sopite.

### **Contenuti del workshop:**

*Movimenti accompagnati dalla musica per stimolare la spontaneità, il senso del ritmo e dell'interazione con il gruppo;*

*Elementi del metodo Linklater per sviluppare una consapevolezza nell'uso della voce;*

*Insegnamento di canti tradizionali provenienti da diverse parti del mondo;*

*Creazione di strutture in movimento con il canto.*

### **Camilla Dell'Agnola**

Insegnante certificata di Metodo Linklater. Attrice, cantante e musicista. Diplomata in viola al Conservatorio G.Verdi di Milano, ha studiato Contact Improvisation e danza contemporanea con Ariella Vidach a Milano e ha conseguito il diploma del Corso professionale per danzatori a Lucca studiando con Roberto Castello, Cristina Rizzo, Virgilio Sieni, Enzo Cosimi, Chiarlotte Zerbey e Alessandro Certini. Dal 2001 si forma e lavora a Roma come attrice-cantante con Sista Bramini all'interno della compagnia teatrale O Thiasos TeatroNatura, con la quale fa spettacoli nei luoghi naturali, spettacoli di narrazione con musica. Conduce il training attoriale in relazione agli elementi naturali. Ha approfondito il lavoro sulla narrazione teatrale e sull'autobiografia mitica con Sista Bramini. Ha collaborato con l'Istituto Grotowsky in un progetto internazionale 'Song of Songs' con Maisternia Pisni, gruppo teatrale ucraino di ricerca tra voce e teatro. Ha studiato dal 2002 al 2010 canti della tradizione italiana ed est europea con Francesca Ferri, incontrando anche il lavoro di Natalka Polovinka (canti trad. ucraini, Compagnia Maisternia Pisni) e Dessislava Stefanova (canti trad. bulgari, London Bulgarian Choir). Ha frequentato workshops con Maud Robart sul canto vibratorio della tradizione rituale di Haiti e con Parvathy Baul sul canto della tradizione Baul (India). Dal 2009 fa parte dell'Orchestra Femminile del 41° Parallelo e del Trio Violacontrakora di cui ha curato gli arrangiamenti del repertorio tradizionale dell'Africa Occidentale e del Mediterraneo. Ha fatto parte del Trio Francesca Ferri approfondendo una ricerca sul canto tradizionale polifonico italiano ed europeo. Dal 2011 ha condotto il corso triennale Canto e Ritmica presso la scuola Hùrum Teatro (Roma). Dal 2014 conduce a Roma alla sala Cantieri Scalzi il laboratorio Il gesto del coro, dedicato a chi vuole conoscere la naturalezza del proprio canto scaturire dal corpo. Ha conseguito nel 2017 il diploma del Master di I livello "Dinamiche espressive sulla voce: il metodo Linklater" all'Università Sapienza di Roma Facoltà Lettere e Filosofia studiando con Alessandro Fabrizi, Margarete Assmuth e Valentino e con Marco Angelilli (Feldenkrais), Gloria Desideri (BMC), Paolo Frigoli (Alexander), Merry Conway (Movimento), Giorgio Rossi (Improvvisazione), Raffaella Misiti (piano playing), Paolo Carignani (elementi di psicologia, analisi) e Guido di Palma (storia delle metodologie del teatro).

### **CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSSO**

**Ai partecipanti non è richiesta alcuna specifica esperienza precedente.  
Il workshop inizia il venerdì alle ore 16 e finisce la domenica alle ore 13.  
Quota di partecipazione: 170 euro.**

**Iscrizione entro il 10 aprile con pagamento del 30%**

### **Per informazioni e prenotazioni:**

email [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)

Web Site <https://www.dzogchen.it/it/events/italiano-canto-in-movimento-con-camilla-dellagnola/>

### **O' Thiasos Teatro-Natura**

<http://www.thiasos.it/wp/events/canto-in-movimento-con-camilla-dellagnola/>

### **Ufficio Stampa**

Alma Daddario & Nicoletta Chiorri

<http://www.momentosera.it/articolo.php?id=45028>

## Tre workshop a Merigar su canto, narrazione e fotografia



Tre imperdibili appuntamenti a Merigar, a partire dal mese di aprile fino a giugno, sul tema della presenza ordinaria, in collaborazione con associazioni che vantano una lunga storia di ricerca nel mondo del teatro, della musica e delle arti visive.

Tre incontri per sviluppare la coscienza e la percezione della presenza attraverso il canto, il racconto e la fotografia, guidati da tre donne che hanno dedicato anni ad approfondire e sviluppare la loro ricerca, che ha radici nella più profonda storia occidentale, lavorando a contatto di gruppi di estrazione eterogenea.

Non è necessario avere conoscenze o predisposizioni particolari, la frequenza è adatta a tutti coloro che desiderano evolvere la conoscenza di sé, attraverso strumenti propri dell'essere umano come l'osservazione, il canto e il raccontare storie.

### TRE WORKSHOP A MERIGAR

Sviluppare la percezione della propria presenza attraverso il canto, la narrazione e la fotografia

con Camilla Dell'Agnola - Sista Bramini - Izabella Jaruszewska

#### DATE:

20-22 aprile- Canto in movimento con Camilla Dell'Agnola

18-20 maggio - La danza del narrare con Sista Bramini

1-3 giugno - La presenza nello sguardo con Izabella Jaruszewska

in collaborazione con  
O'Thiasos Teatro-Natura  
School of Contemplative Art  
Associazione ArteMia

20-22 aprile 2018

Canto in movimento

Con Camilla Dell'Agnola

Il laboratorio, come luogo di esperienza pratica per indagare il movimento del corpo e la voce, si pone come obiettivo quello di ricreare un flusso vitale, nel quale la danza possa confluire nel canto e poter ristabilire così una comunicazione più libera e autentica tra il mondo interiore e quello esteriore.

Tra il movimento e l'apprendimento di canti, è necessario un lavoro di consapevolezza del corpo, del respiro, della voce e della connessione con la sfera emotiva. Essere consapevoli delle abitudini e dei blocchi, come segni e segnali nel corpo a cui prestare attenzione, per poter ritornare a una naturalezza istintiva nell'espressione del sé che ci appartiene per nascita. E' un lavoro individuale e contemporaneamente un'opportunità di unione con gli altri, per riappropriarsi del significato profondo dello stare insieme, in armonia con quello che ci circonda.

La presenza del gruppo, nel canto come nel movimento, aiuta a sviluppare una fiducia, un ascolto e una sensibilità, che favorisce il lasciarsi andare per scoprire parti sconosciute che aspettano di essere risvegliate. Solo allora una vitalità preziosa, inconscia e dimenticata, potrà far riaffiorare in noi consapevolezze sopite.

Contenuti del workshop:

Movimenti accompagnati dalla musica per stimolare la spontaneità, il senso del ritmo e dell'interazione con il gruppo;

Elementi del metodo Linklater per sviluppare una consapevolezza nell'uso della voce;

Insegnamento di canti tradizionali provenienti da diverse parti del mondo;

Creazione di strutture in movimento con il canto.

Camilla Dell'Agnola

Insegnante certificata di Metodo Linklater. Attrice, cantante e musicista. Diplomata in viola al Conservatorio G.Verdi di Milano, ha studiato Contact Improvisation e danza contemporanea con Ariella Vidach a Milano e ha conseguito il diploma del Corso professionale per danzatori a Lucca studiando con Roberto Castello, Cristina Rizzo, Virgilio Sieni, Enzo Cosimi, Chiarlotte Zerbey e Alessandro Certini. Dal 2001 si forma e lavora a Roma come attrice-cantante con Sista Bramini all'interno della compagnia teatrale O Thiasos TeatroNatura, con la quale fa spettacoli nei luoghi naturali, spettacoli di narrazione con musica. Conduce il training attoriale in relazione agli elementi naturali. Ha approfondito il lavoro sulla narrazione teatrale e sull'autobiografia mitica con Sista Bramini. Ha collaborato con l'Istituto Grotowsky in un progetto internazionale 'Song of Songs' con Maisternia Pisni, gruppo teatrale ucraino di ricerca tra voce e teatro. Ha studiato dal 2002 al 2010 canti della tradizione italiana ed est europea con Francesca Ferri, incontrando anche il lavoro di Natalka Polovinka (canti trad. ucraini, Compagnia Maisternia Pisni) e Dessislava Stefanova (canti trad. bulgari, London Bulgarian Choir). Ha frequentato workshops con Maud Robart sul canto vibratorio della tradizione rituale di Haiti e con Parvathy Baul sul canto della tradizione Baul (India). Dal 2009 fa parte dell'Orchestra Femminile del 41° Parallelo e del Trio Violacontrakora di cui ha curato gli arrangiamenti del repertorio tradizionale dell'Africa Occidentale e del Mediterraneo. Ha fatto parte del Trio Francesca Ferri approfondendo una ricerca sul canto tradizionale polifonico italiano ed europeo. Dal 2011 ha condotto il corso triennale Canto e Ritmica presso la scuola Hùrum Teatro (Roma). Dal 2014 conduce a Roma alla sala Cantieri Scalzi il laboratorio Il gesto del coro, dedicato a chi vuole conoscere la naturalezza del proprio canto scaturire dal corpo. Ha conseguito nel 2017 il diploma del Master di I livello "Dinamiche espressive sulla voce: il metodo Linklater" all'Università Sapienza di Roma Facoltà Lettere e Filosofia studiando con Alessandro Fabrizi, Margarete Assmuth e Valentino e con Marco Angelilli (Feldenkrais), Gloria Desideri (BMC), Paolo Frigoli (Alexander), Merry Conway (Movimento), Giorgio Rossi (Improvvisazione), Raffaella Misiti (piano playing), Paolo Carignani (elementi di psicologia, analisi) e Guido di Palma (storia delle metodologie del teatro).

CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSSO

Ai partecipanti non è richiesta alcuna specifica esperienza precedente.

Il workshop inizia il venerdì alle ore 16 e finisce la domenica alle ore 13.

Quota di partecipazione: 170 euro.

Iscrizione entro il 10 aprile con pagamento del 30%

Per informazioni e prenotazioni:

email [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)

Web Site <https://www.dzogchen.it/it/events/italiano-canto-in-movimento-con-camilla-dellagnola/>

O' Thiasos Teatro-Natura

<http://www.thiasos.it/wp/events/canto-in-movimento-con-camilla-dellagnola/>

<http://www.thatsamiata.com/eventi/da-aprile-a-giugno-a-merigar-si-svolgeranno-tre-workshop/>

## Tre workshop a Merigar



*Da aprile a giugno tre appuntamenti per sviluppare la percezione della propria presenza attraverso il canto, la narrazione e la fotografia*

Tre imperdibili appuntamenti a **Merigar**, a partire dal mese di aprile fino a giugno, sul tema della presenza ordinaria, in collaborazione con associazioni che vantano una lunga storia di ricerca nel mondo del teatro, della musica e delle arti visive. **Tre incontri** per sviluppare la coscienza e la percezione della **presenza attraverso il canto**, il racconto e la fotografia, guidati da tre donne che hanno dedicato anni ad approfondire e sviluppare la loro ricerca, che ha radici nella più profonda storia occidentale, lavorando a contatto di gruppi di estrazione eterogenea. Non è necessario avere conoscenze o predisposizioni particolari, la frequenza è adatta a tutti coloro che desiderano evolvere la conoscenza di sé, attraverso strumenti propri dell'essere umano come l'osservazione, il canto e il raccontare storie.

### **IL PRIMO APPUNTAMENTO E' DAL 20 AL 22 APRILE CON CAMILLA DELL'AGNOLA – “CANTO IN MOVIMENTO”**

Il laboratorio, come luogo di esperienza pratica per indagare il movimento del corpo e la voce, si pone come obiettivo quello di ricreare un flusso vitale, nel quale la danza possa confluire nel canto e poter ristabilire così una comunicazione più libera e autentica tra il mondo interiore e quello esteriore. **Tra il movimento e l'apprendimento di canti**, è necessario un lavoro di consapevolezza del corpo, del respiro, della voce e della connessione con la sfera emotiva. Essere consapevoli delle abitudini e dei blocchi, come segni e segnali nel corpo a cui prestare attenzione, per poter ritornare a una naturalezza istintiva nell'espressione del sé che ci appartiene per nascita. E' un lavoro individuale e contemporaneamente un'opportunità di unione con gli altri, per riappropriarsi del significato profondo dello stare insieme, in armonia con quello che ci circonda.

### **CHI E' CAMILLA DELL'AGNOLA**

Insegnante certificata di **Metodo Linklater**. Attrice, cantante e musicista. Diplomata in viola al Conservatorio G.Verdi di Milano, ha studiato **Contact Improvisation** e danza contemporanea con Ariella Vidach a Milano e ha conseguito il diploma del Corso professionale per danzatori a **Lucca** studiando con **Roberto Castello, Cristina Rizzo, Virgilio Sieni, Enzo Cosimi, Chiarlotte Zerbey** e Alessandro Certini. **Dal 2001** si forma e lavora a Roma come attrice-cantante con Sista Bramini all'interno della compagnia teatrale O Thiasos TeatroNatura, con la quale fa spettacoli nei luoghi naturali, spettacoli di narrazione con musica. Conduce il training attoriale in relazione agli elementi naturali. Ha approfondito il lavoro sulla narrazione teatrale e sull'autobiografia mitica con

Sista Bramini. Ha collaborato con l'Istituto Grotowsky in un progetto internazionale 'Song of Songs' con Maisternia Pisni, gruppo teatrale ucraino di ricerca tra voce e teatro. Ha studiato dal 2002 al 2010 canti della tradizione italiana ed est europea con Francesca Ferri, incontrando anche il lavoro di Natalka Polovinka (canti trad. ucraini, Compagnia Maisternia Pisni) e Dessislava Stefanova (canti trad. bulgari, London Bulgarian Choir). Ha frequentato workshops con Maud Robart sul canto vibratorio della tradizione rituale di Haiti e con Parvathy Baul sul canto della tradizione Baul (India). Dal 2009 fa parte dell'Orchestra Femminile del 41° Parallelo e del Trio Violacontrakora di cui ha curato gli arrangiamenti del repertorio tradizionale dell'Africa Occidentale e del Mediterraneo. Ha fatto parte del Trio Francesca Ferri approfondendo una ricerca sul canto tradizionale polifonico italiano ed europeo. Dal 2011 ha condotto il corso triennale Canto e Ritmica presso la scuola Hùrum Teatro (Roma). Dal 2014 conduce a Roma alla sala Cantieri Scalzi il laboratorio Il gesto del coro, dedicato a chi vuole conoscere la naturalezza del proprio canto scaturire dal corpo. Ha conseguito nel 2017 il diploma del Master di I livello "Dinamiche espressive sulla voce: il metodo Linklater" all'Università Sapienza di Roma Facoltà Lettere e Filosofia studiando con Alessandro Fabrizi, Margarete Assmuth e Valentino e con Marco Angelilli (Feldenkrais), Gloria Desideri (BMC), Paolo Frigoli (Alexander), Merry Conway (Movimento), Giorgio Rossi (Improvvisazione), Raffaella Misiti (piano playing), Paolo Carignani (elementi di psicologia, analisi) e Guido di Palma (storia delle metodologie del teatro).

### **GLI ALTRI WORKSHOP**

Dal **18 al 20 maggio**, La danza del narrare con **Sista Bramini**.

Dal **1 al 3 giugno**, La presenza nello sguardo con **Izabella Jaroszevska**

**Ai partecipanti non è richiesta alcuna specifica esperienza precedente. Il workshop inizia venerdì alle 16 e finisce la domenica alle 13. Quota di partecipazione 170 euro. Iscrizione entro il 10 aprile con pagamento del 30%.**

# Amiatanews - notizie e riflessioni dall'Amiata (e non solo)

<https://www.amiatanews.it/arcidosso-tre-workshop-a-merigar/>

## Arcidosso. Tre workshop a Merigar

BY MARCO CONTI ON 11/04/2018 AMIATA, AMIATA GR, ARCIDOSSO



Amiatanews: Arcidosso 11/04/2018

### Sviluppare la percezione della propria presenza attraverso il canto, la narrazione e la fotografia con Camilla Dell'Agnola, Sista Bramini e Izabella Jaruszewska

Tre imperdibili appuntamenti a Merigar, a partire dal mese di aprile fino a giugno, sul tema della presenza ordinaria, in collaborazione con associazioni che vantano una lunga storia di ricerca nel mondo del teatro, della musica e delle arti visive come O'Thiasos Teatro-Natura, School of Contemplative Art e Associazione ArteMia

Tre incontri per sviluppare la coscienza e la percezione della presenza attraverso il canto, il racconto e la fotografia, guidati da tre donne, **con Camilla Dell'Agnola, Sista Bramini e Izabella Jaruszewska**, che hanno dedicato anni ad approfondire e sviluppare la loro ricerca, che ha radici nella più profonda storia occidentale, lavorando a contatto di gruppi di estrazione eterogenea.

Non è necessario avere conoscenze o predisposizioni particolari, la frequenza è adatta a tutti coloro che desiderano evolvere la conoscenza di sé, attraverso strumenti propri dell'essere umano come l'osservazione, il canto e il raccontare storie.

Queste le date dei workshop che vedono il patrocinio del Comune di Arcidosso:

- 20-22 aprile- Canto in movimento con Camilla Dell'Agnola
- 18-20 maggio – La danza del narrare con Sista Bramini
- 1-3 giugno – La presenza nello sguardo con Izabella Jaruszewska

Vediamo nel dettaglio il primo workshop “Canto in movimento” con Camilla Dell'Agnola che si terrà dal 20 al 22 Aprile a Merigar

### Canto in movimento

Il laboratorio, come luogo di esperienza pratica per indagare il movimento del corpo e la voce, si pone come obiettivo quello di ricreare un flusso vitale, nel quale la danza possa confluire nel canto e poter ristabilire così una comunicazione più libera e autentica tra il mondo interiore e quello esteriore.

Tra il movimento e l'apprendimento di canti, è necessario un lavoro di consapevolezza del corpo, del respiro, della voce e della connessione con la sfera emotiva. Essere consapevoli delle abitudini e dei blocchi, come segni e segnali nel corpo a cui prestare attenzione, per poter ritornare a una naturalezza istintiva nell'espressione del sé che ci appartiene per nascita. E' un lavoro individuale e contemporaneamente un'opportunità di unione con gli altri, per riappropriarsi del significato profondo dello stare insieme, in armonia con quello che ci circonda.

La presenza del gruppo, nel canto come nel movimento, aiuta a sviluppare una fiducia, un ascolto e una sensibilità, che favorisce il lasciarsi andare per scoprire parti sconosciute che aspettano di essere risvegliate. Solo allora una vitalità preziosa, inconscia e dimenticata, potrà far riaffiorare in noi consapevolezze sopite.

### Contenuti del workshop:

- Movimenti accompagnati dalla musica per stimolare la spontaneità, il senso del ritmo e dell'interazione con il gruppo;
- Elementi del metodo Linklater per sviluppare una consapevolezza nell'uso della voce;
- Insegnamento di canti tradizionali provenienti da diverse parti del mondo;
- Creazione di strutture in movimento con il canto.

Ai partecipanti non è richiesta alcuna specifica esperienza precedente. Il workshop inizia il venerdì alle ore 16 e finisce la domenica alle ore 13. Quota di partecipazione: 170 euro. Iscrizione entro il 10 aprile con pagamento del 30%

Per informazioni e prenotazioni: email [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)

Web Site: <https://www.dzogchen.it/it/events/italiano-canto-in-movimento-con-camilla-dellagnola/>

O' Thiasos Teatro-Natura

<http://www.thiasos.it/wp/events/canto-in-movimento-con-camilla-dellagnola/>

---

## Camilla Dell'Agnola



Insegnante certificata di Metodo Linklater. Attrice, cantante e musicista. Diplomata in viola al Conservatorio G.Verdi di Milano, ha studiato Contact Improvisation e danza contemporanea con Ariella Vidach a Milano e ha conseguito il diploma del Corso professionale per danzatori a Lucca studiando con Roberto Castello, Cristina Rizzo, Virgilio Sieni, Enzo Cosimi, Chiarlotte Zerbey e Alessandro Certini. Dal 2001 si forma e lavora a Roma come attrice-cantante con Sista Bramini all'interno della compagnia teatrale O Thiasos TeatroNatura, con la quale fa spettacoli nei luoghi naturali, spettacoli di narrazione con musica. Conduce il training attoriale in relazione agli elementi naturali. Ha approfondito il lavoro sulla narrazione teatrale e sull'autobiografia mitica con Sista Bramini. Ha collaborato con l'Istituto Grotowsky in un progetto internazionale 'Song of Songs' con Maisternia Pisni, gruppo teatrale ucraino di ricerca tra voce e teatro. Ha studiato dal 2002 al 2010 canti della tradizione italiana ed est europea con Francesca Ferri, incontrando anche il lavoro di Natalka Polovinka (canti trad. ucraini, Compagnia Maisternia Pisni) e Dessislava Stefanova (canti trad. bulgari, London Bulgarian Choir). Ha frequentato workshops con Maud Robart sul canto vibratorio della tradizione rituale di Haiti e con Parvathy Baul sul canto della tradizione Baul (India). Dal 2009 fa parte dell'Orchestra Femminile del 41° Parallelo e del Trio Violacontrakora di cui ha curato gli arrangiamenti del repertorio tradizionale dell'Africa Occidentale e del Mediterraneo. Ha fatto parte del Trio Francesca Ferri approfondendo una ricerca sul canto tradizionale polifonico italiano ed europeo. Dal 2011 ha condotto il corso triennale Canto e Ritmica presso la scuola Hùrum Teatro (Roma). Dal 2014 conduce a Roma alla sala Cantieri Scalzi il laboratorio Il gesto del coro, dedicato a chi vuole conoscere la naturalezza del proprio canto scaturire dal corpo. Ha conseguito nel 2017 il diploma del Master di I livello "Dinamiche espressive sulla voce: il metodo Linklater" all'Università Sapienza di Roma Facoltà Lettere e Filosofia studiando con Alessandro Fabrizi, Margarete Assmuth e Valentino e con Marco Angelilli (Feldenkrais), Gloria Desideri (BMC), Paolo Frigoli (Alexander), Merry Conway (Movimento), Giorgio Rossi (Improvvisazione), Raffaella Misiti (piano playing), Paolo Carignani (elementi di psicologia, analisi) e Guido di Palma (storia delle metodologie del teatro).

### Link utili

- **Web Site:** [www.dzogchen.it](http://www.dzogchen.it)
- **Pagina Facebook:** <https://www.facebook.com/MerigarWest/?fref=ts>
- **Info e prenotazioni:** tel: [+39 0564 966837](tel:+390564966837) – email: [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)

---

### Fonti

Comunicato Ufficio Stampa Merigar West Alma Daddario & Nicoletta Chiorri del 10/04/2018

# Il Paese Delle Donne On Line – Rivista

<http://www.womenews.net/grosseto-a-merigar-3-workshop-per-sviluppare-la-percezione-della-propria-presenza-attributo-il-canto-la-narrazione-e-la-fotografia/>

## GROSSETO – a MERIGAR 3 WORKSHOP per sviluppare la percezione della propria presenza attraverso il canto, la narrazione e la fotografia

La redazione 11 aprile 2018 GROSSETO – a MERIGAR 3 WORKSHOP per sviluppare la percezione della propria presenza attraverso il canto, la narrazione e la fotografia2018-04-11T09:56:45+00:00Archivio, RI-VISTA: opinioni, recensioni



*canto in movimento – Camilla Dell’Agnola*

Camilla Dell’Agnola – Sista Bramini – Izabella Jaruszevska porteranno avanti tra momenti di lavoro in collaborazione con O’Thiasos Teatro-Natura, School of Contemplative, Art Associazione, ArteMia il 20-22 aprile- Canto in movimento con Camilla Dell’Agnola – 18-20 maggio – La danza del narrare con Sista Bramini – 1-3 giugno – La presenza nello sguardo con Izabella Jaruszevska. Tre imperdibili appuntamenti sul tema della presenza ordinaria, in collaborazione con associazioni che vantano una lunga storia di ricerca nel mondo del teatro, della musica e delle arti visive.

Tre incontri per sviluppare la coscienza e la percezione della presenza attraverso il canto, il racconto e la fotografia, guidati da tre donne che hanno dedicato anni ad approfondire e sviluppare la loro ricerca, che ha radici nella più profonda storia occidentale, lavorando a contatto di gruppi di estrazione eterogenea. Non è necessario avere conoscenze o predisposizioni particolari, la frequenza è adatta a tutti coloro che desiderano evolvere la conoscenza di sé, attraverso strumenti propri dell’essere umano come l’osservazione, il canto e il raccontare storie.

**Il primo appuntamento è con Camilla Dell’Agnola il 20-22 aprile 2018** su: Canto in movimento. Il laboratorio, come luogo di esperienza pratica per indagare il movimento del corpo e la voce, si pone come obiettivo quello di ricreare un flusso vitale, nel quale la danza possa confluire nel canto e poter ristabilire così una comunicazione più libera e autentica tra il mondo interiore e quello esteriore.

Tra il movimento e l’apprendimento di canti, è necessario un lavoro di consapevolezza del corpo, del respiro, della voce e della connessione con la sfera emotiva. Essere consapevoli delle abitudini e dei blocchi, come segni e segnali nel corpo a cui prestare attenzione, per poter ritornare a una naturalezza istintiva nell’espressione del sé che ci appartiene per nascita. E’ un lavoro individuale e contemporaneamente un’opportunità di unione con altr\*, per riappropriarsi del significato profondo dello stare insieme, in armonia con quello che ci circonda.

La presenza del gruppo, nel canto come nel movimento, aiuta a sviluppare una fiducia, un ascolto e una sensibilità, che favorisce il lasciarsi andare per scoprire parti sconosciute che aspettano di essere risvegliate. Solo allora una vitalità preziosa, inconscia e dimenticata, potrà far riaffiorare in noi consapevolezza sopite. Sarà utilizzato il metodo Linklater per sviluppare una consapevolezza nell’uso della voce e verranno insegnati anche canti tradizionali provenienti da diverse parti del mondo;



***Camilla Dell’Agnola***

**Camilla Dell’Agnola** – Insegnante certificata di Metodo Linklater. Attrice, cantante e musicista. Diplomata in viola al Conservatorio G.Verdi di Milano, ha studiato Contact Improvisation e danza contemporanea con Ariella Vidach a Milano e ha conseguito il diploma del Corso professionale per danzatori a Lucca studiando con Roberto Castello, Cristina Rizzo, Virgilio Sieni, Enzo Cosimi, Chiarlotte Zerbey e Alessandro Certini. Dal 2001 si forma e lavora a Roma come attrice-cantante con Sista Bramini all’interno della compagnia teatrale O Thiasos TeatroNatura, con la quale fa spettacoli nei luoghi naturali, spettacoli di narrazione con musica. Conduce il training attoriale in relazione agli elementi naturali. Ha approfondito il lavoro sulla narrazione teatrale e sull’autobiografia mitica con Sista Bramini. Ha collaborato con l’Istituto Grotowsky in un progetto internazionale ‘Song of Songs’ con Maisternia Pisni, gruppo teatrale ucraino di ricerca tra voce e teatro. Ha studiato dal 2002 al 2010

canti della tradizione italiana ed est europea con Francesca Ferri, incontrando anche il lavoro di Nataalka Polovinka (canti trad. ucraini, Compagnia Maisternia Pisni) e Dessislava Stefanova (canti trad. bulgari, London Bulgarian Choir). Ha frequentato workshops con Maud Robart sul canto vibratorio della tradizione rituale di Haiti e con Parvathy Baul sul canto della tradizione Baul (India). Dal 2009 fa parte dell'Orchestra Femminile del 41° Parallelo e del Trio Violacontrakora di cui ha curato gli arrangiamenti del repertorio tradizionale dell'Africa Occidentale e del Mediterraneo. Ha fatto parte del Trio Francesca Ferri approfondendo una ricerca sul canto tradizionale polifonico italiano ed europeo. Dal 2011 ha condotto il corso triennale Canto e Ritmica presso la scuola Hùrum Teatro (Roma). Dal 2014 conduce a Roma alla sala Cantieri Scalzi il laboratorio Il gesto del coro, dedicato a chi vuole conoscere la naturalezza del proprio canto scaturire dal corpo. Ha conseguito nel 2017 il diploma del Master di I livello "Dinamiche espressive sulla voce: il metodo Linklater" all'Università Sapienza di Roma Facoltà Lettere e Filosofia studiando con Alessandro Fabrizi, Margarete Assmuth e Valentino e con Marco Angelilli (Feldenkrais), Gloria Desideri (BMC), Paolo Frigoli (Alexander), Merry Conway (Movimento), Giorgio Rossi (Improvvisazione), Raffaella Misiti (piano playing), Paolo Carignani (elementi di psicologia, analisi) e Guido di Palma (storia delle metodologie del teatro).

[canto](#), [conoscienze](#), [corpo](#), [cultura](#), [danza](#), [iMetodo Linklater](#), [saperi](#), [teatro](#)



<http://www.gglam.it/2018/04/11/tre-workshop-a-merigar-su-canto-narrazione-e-fotografia/>

EVENTI

## TRE WORKSHOP A MERIGAR SU CANTO, NARRAZIONE E FOTOGRAFIA...

11 aprile 2018



**Tre workshop a Merigar su canto, narrazione e fotografia: si parte col CANTO IN MOVIMENTO diretto da Camilla Dell'Agnola (20-22 aprile)**

*Sviluppare la percezione della propria presenza attraverso il canto, la narrazione e la fotografia con Camilla Dell'Agnola - Sista Bramini – Izabella Jaruszevska DATE: 20-22 aprile- Canto in movimento con Camilla Dell'Agnola 18-20 maggio - La danza del narrare con Sista Bramini 1-3 giugno - La presenza nello sguardo con Izabella Jaroszevska in collaborazione con O'Thiasos Teatro-Natura School of Contemplative Art Associazione ArteMia*

Tre imperdibili appuntamenti a Merigar, a partire dal mese di aprile fino a giugno, sul tema della presenza ordinaria, in collaborazione con associazioni che vantano una lunga storia di ricerca nel mondo del teatro, della musica e delle arti visive.

Tre incontri per sviluppare la coscienza e la percezione della presenza attraverso il canto, il racconto e la fotografia, guidati da tre donne che hanno dedicato anni ad approfondire e sviluppare la loro ricerca, che ha radici nella più profonda storia occidentale, lavorando a contatto di gruppi di estrazione eterogenea.

Non è necessario avere conoscenze o predisposizioni particolari, la frequenza è adatta a tutti coloro che desiderano evolvere la conoscenza di sé, attraverso strumenti propri dell'essere umano come l'osservazione, il canto e il raccontare storie.

Contenuti del workshop:

Movimenti accompagnati dalla musica per stimolare la spontaneità, il senso del ritmo e dell'interazione con il gruppo;

Elementi del metodo Linklater per sviluppare una consapevolezza nell'uso della voce;

Insegnamento di canti tradizionali provenienti da diverse parti del mondo;

Creazione di strutture in movimento con il canto.

## Camilla Dell'Agnola



Insegnante certificata di Metodo Linklater. Attrice, cantante e musicista. Diplomata in viola al Conservatorio G.Verdi di Milano, ha studiato Contact Improvisation e danza contemporanea con Ariella Vidach a Milano e ha conseguito il diploma del Corso professionale per danzatori a Lucca studiando con Roberto Castello, Cristina Rizzo, Virgilio Sieni, Enzo Cosimi, Chiarlotte Zerbey e Alessandro Certini. Dal 2001 si forma e lavora a Roma come attrice-cantante con Sista Bramini all'interno della compagnia teatrale O Thiasos TeatroNatura, con la quale fa spettacoli nei luoghi naturali, spettacoli di narrazione con musica. Conduce il training attoriale in relazione agli elementi naturali. Ha approfondito il lavoro sulla narrazione teatrale e sull'autobiografia mitica con Sista Bramini. Ha collaborato con l'Istituto Grotowsky in un progetto internazionale 'Song of Songs' con Maisternia Pisni, gruppo teatrale ucraino di ricerca tra voce e teatro. Ha studiato dal 2002 al 2010 canti della tradizione italiana ed est europea con Francesca Ferri, incontrando anche il lavoro di Natalka Polovinka (canti trad. ucraini, Compagnia Maisternia Pisni) e Dessislava Stefanova (canti trad. bulgari, London Bulgarian Choir). Ha frequentato workshops con Maud Robart sul canto vibratorio della tradizione rituale di Haiti e con Parvathy Baul sul canto della tradizione Baul (India). Dal 2009 fa parte dell'Orchestra Femminile del 41° Parallelo e del Trio Violacontrakora di cui ha curato gli arrangiamenti del repertorio tradizionale dell'Africa Occidentale e del Mediterraneo. Ha fatto parte del Trio Francesca Ferri approfondendo una ricerca sul canto tradizionale polifonico italiano ed europeo. Dal 2011 ha condotto il corso triennale Canto e Ritmica presso la scuola Hùrum Teatro (Roma). Dal 2014 conduce a Roma alla sala Cantieri Scalzi il laboratorio Il gesto del coro, dedicato a chi vuole conoscere la naturalezza del proprio canto scaturire dal corpo. Ha conseguito nel 2017 il diploma del Master di I livello "Dinamiche espressive sulla voce: il metodo Linklater" all'Università Sapienza di Roma Facoltà Lettere e Filosofia studiando con Alessandro Fabrizi, Margarete Assmuth e Valentino e con Marco Angelilli (Feldenkrais), Gloria Desideri (BMC), Paolo Frigoli (Alexander), Merry Conway (Movimento), Giorgio Rossi (Improvvisazione), Raffaella Misiti (piano playing), Paolo Carignani (elementi di psicologia, analisi) e Guido di Palma (storia delle metodologie del teatro).

---

**ARCIDOSSO**

# Percezione: corso a Merigar

---

► **ARCIDOSSO**

Tre imperdibili appuntamenti a Merigar sul tema della presenza ordinaria per sviluppare la coscienza e la percezione della presenza attraverso canto, racconto e fotografia.

Si parte il 20-22 aprile con "Canto in movimento" con Ca-

milla Dell'Agnola. In collaborazione con O' Thiasos, Teatro-Natura, School of Contemplative Art, Associazione Artemia. Ai partecipanti non è richiesta alcuna specifica esperienza. Il workshop inizia il venerdì alle 16 e finisce la domenica alle 13. Quota di partecipazione: 170 euro.

# LA PRESENZA DI FRONTE AL LUTTO

*Accompagnare, elaborare, vivere...*

Articolo di giornalismo partecipativo postato da Nicoletta Chiorri

18/04/2018, 09:09 | ARTE E CULTURA

**25 APRILE 2018**  
**MERIGAR**  
SEMINARIO FORMATIVO  
con accreditamento ECM  
(rivolto non solo ai professionisti)

- Come raccontare la morte ai bambini
- Il lutto come occasione di crescita
- Percorsi di coscienza di fronte alla morte improvvisa
- La vedovanza come scommessa per la vita
- Laboratori esperienziali e dinamiche di gruppo

*Una giornata per coloro che desiderano acquisire strumenti utili per accompagnare chi si trova nel difficile cammino del fine vita. Approfondimenti degli aspetti della relazione, della comunicazione e dell'umanizzazione delle cure.*

\* Alla fine della giornata si svolgerà l'esame ECM

**NB! necessaria la prescrizione**

COL PATROCINIO  
Comune di Arcidosso

• € 50,00 apertura spese  
• ore 9.00—17.30  
• info  
www.dzogchen.it  
office@dzogchen.it  
tel. 0564 966 837  
968 110

Già realizzato con Patrocinio di  
**SOCIETA' ITALIANA CURE PALLIATIVE-FEDERAZIONE CURE PALLIATIVE ONLUS**  
**ASL LUCCA-COMUNE DI CAPANNORI**

## LA PRESENZA DI FRONTE AL LUTTO

*Accompagnare, elaborare, vivere...*

**MERCOLEDI' 25 APRILE**

**Dalle ore 9.00 alle 18:00**

**Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR)**

In collaborazione con l'Associazione Onlus **Tutto è Vita**

*Per certi che non sono vissuti se non in punto di morte  
una sferzata di morte è sferzata di vita –  
ché, sarebbero morti se fossero vissuti,  
ma cominciarono a esistere quando morirono.*

Emily Dickinson, 1864

Dopo la grande partecipazione all'incontro dello scorso anno, sull'accompagnamento al fine vita, continua la collaborazione tra la **Comunità Dzogchen di Merigar** e l'**Associazione di volontariato Onlus Tutto è Vita**, che torna, il **25 Aprile**, con un secondo seminario: **La Presenza di fronte al Lutto, accompagnare, elaborare, vivere...**

La perdita di una persona cara è un evento doloroso e, nello stesso tempo, certo nell'esistenza di ogni individuo, che inevitabilmente ne sconvolge la vita. Le reazioni di fronte alla morte possono essere le più diverse, ma di solito il lutto prevede una serie di passaggi che, se adeguatamente completati, conducono al ristabilirsi di un equilibrio e alla cessazione del vissuto di intenso dolore.

Il **seminario** si prefigge di fornire strumenti utili per accompagnare sia chi si trova ad affrontare il difficile cammino del fine vita, sia chi ha subito la perdita di un proprio caro, nell'elaborazione del lutto, per poter tornare a vivere in pienezza, facendo leva sul potenziale di crescita di ciascun individuo e sulle sue risorse spirituali. Verranno approfonditi gli aspetti della relazione, della comunicazione e dell'umanizzazione delle cure.

Un'importante occasione utile a chiunque, in particolare agli educatori e gli insegnanti, in quanto, durante la giornata, si parlerà di come affrontare il tema con i più giovani, oggi più che mai spaventati di fronte alla morte, essendo diventato, nella società odierna, quasi un tabù.

#### **Programma:**

##### **9.00-10.00 CAMMINANDO PER MANO VERSO IL MISTERO**

Come raccontare la morte ai bambini

Dott.ssa Deborah Messeri

Tanatologa e formatrice, direttrice del progetto di Death Education nelle scuole "Il bruco e la farfalla"

##### **10.00-11.00 TRASFORMARE LE FERITE IN PERLE**

Il lutto come occasione di crescita

Dott.ssa Annagiulia Ghinassi, psicologa e tanatologa

##### **11.00-12.00 DI FRONTE ALLA MORTE IMPROVVISA**

Percorsi di coscienza per inserire la morte nel proprio orizzonte

Dott. Guidalberto Bormolini

Antropologo, docente al Master "Death studies" Università di Padova

##### **12.00-13.00 LE LACRIME CHE IRRIGANO VITA NUOVA**

La vedovanza come scommessa per la vita

Dott.ssa Barbara Carrai

Formatrice e counselor

##### **13.00-14.00 Pausa pranzo**

14.00-17.00 ELABORARE E VIVERE

Laboratori esperienziali e dinamiche di gruppo condotte da

Dott.ssa Chiara Todaro, Psicologa e psicoterapeuta

Dott. Iacopo Lanini, Psicologo

17.00- 17.30 Esame EC

#### **DOCENTI:**

##### **Dott. Guidalberto Bormolini**

Sacerdote, monaco, counselor. È docente del Master «Death studies & the end of life dell'Università di Padova». Specializzato in Antropologia Teologica, dottorando in Teologia della spiritualità presso l'Ateneo S. Anselmo a Roma con uno studio sull'aldilà e il percorso dell'anima nel monachesimo celtico. Da anni si occupa di educare ad una visione positiva del “fine vita”, tenendo conferenze, corsi e seminari nelle principali città italiane anche con docenze presso le ASL, Università e alcuni enti pubblici. Dirige un centro di spiritualità ecumenico aperto al dialogo con i non credenti.

##### **Dott. Barbara Carrai**

Formatrice e counselor. Negli ultimi venti anni si occupa di ricostruzione post-bellica lavorando nelle aree più calde del pianeta per conto di Nazioni Unite, Unione europea, OSCE. Nel 2009 fonda l'associazione 4change, di cui ad oggi è co-direttore, che offre percorsi di formazione specifici rivolti a quanti vivono e/o lavorano in aree di crisi e interventi ad hoc per quanti attraversano un momento “difficile” della propria vita.

##### **Dott. Deborah Messeri**

Religiosa, Laureata in lettere moderne e specializzata in Tanatologia al Master «Death studies & the end of life. Studi sulla morte e il morire per il sostegno e l'accompagnamento». Presso l'Università degli Studi di Padova, Dipartimento di filosofia, sociologia, pedagogia e psicologia applicata. Da anni si occupa di accompagnamento spirituale e di formazione nell'Associazione Ricostruttori. È tra le fondatrice dell'Associazione di volontariato Tuttoèvita presso la quale si occupa in particolare di Death Education nelle scuole superiori.

##### **Dott.ssa Chiara Todaro**

Psicologa e psicoterapeuta. Si è occupata di formazione e consulenza presso alcune scuole superiori con docenze di Dinamiche Relazionali, Comunicazione, Orientamento, Sostegno Individuale. Presso alcune istituzioni ha tenuto docenze di psicologia dell'handicap, comunicazione nel linguaggio dei segni, demenze e Alzheimer per operatori nel sociale. È professoressa a contratto per l'insegnamento di Psicologia dell'handicap e Psicologia dei gruppi presso il Corso di laurea in Lingue (Università degli Studi di Pisa). È Membro della Commissione dell'ordine degli Psicologi della Toscana per la Psicologia delle Disabilità.

##### **Dott.ssa Annagiulia Ghinassi.** Psicologa e tanatologa.

Si è laureata in psicologia clinica e della salute con il massimo dei voti e la lode presso l'Università degli studi di Firenze. Si è specializzata in Tanatologia presso l'Università di Padova al Master «Death studies and the end of life. Studi sulla morte e il morire per il sostegno e l'accompagnamento» approfondendo in particolare gli aspetti di progettazione di interventi educativi

e di promozione della salute nell'ambito della Death Education. Si occupa di consulenza psicologica e di formazione. Si sta specializzando come psicoterapeuta presso la Centro di Terapia Strategica fondato da Paul Watzlawick e Giorgio Nardone.

## **CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSO**

### **SEMINARIO FORMATIVO RIVOLTO NON SOLO AI PROFESSIONISTI ACCREDITATO ECM (11.2 crediti formativi)**

E' necessaria la preiscrizione

**Quota di partecipazione:** 50 euro

#### **Per informazioni e preiscrizioni:**

Tel. 0564 966837/968110

Mail office@dzogchen.it

#### **Web Site:**

<https://www.dzogchen.it/it/>

<http://www.tuttovita.it/>



[toscanamortepsicologialuttoArcidossoSeminariomerigar](https://www.dzogchen.it/it/la-presenza-di-fronte-al-lutto/)

#### **Links**

<https://www.dzogchen.it/it/la-presenza-di-fronte-al-lutto/>

#### **Foto (3)**



<http://www.lafolla.it/lf181presenza21508.php>

**cronache: seminario ad Arcidosso**  
**"Presenza di fronte al Lutto"**



Per certi che non sono vissuti se non in punto di morte una sferzata di morte è sferzata di vita – ché, sarebbero morti se fossero vissuti, ma cominciarono a esistere quando morirono. Emily Dickinson, 1864

Dopo la grande partecipazione all'incontro dello scorso anno, sull'accompagnamento al fine vita, continua la collaborazione tra la Comunità Dzogchen di Merigar e l'Associazione di volontariato Onlus Tutto è Vita, che torna, il 25 Aprile, con un secondo seminario ad Arcidosso: La Presenza di fronte al Lutto, accompagnare, elaborare, vivere...

La perdita di una persona cara è un evento doloroso e, nello stesso tempo, certo nell'esistenza di ogni individuo, che inevitabilmente ne sconvolge la vita. Le reazioni di fronte alla morte possono essere le più diverse, ma di solito il lutto prevede una serie di passaggi che, se adeguatamente completati, conducono al ristabilirsi di un equilibrio e alla cessazione del vissuto di intenso dolore.

Il seminario si prefigge di fornire strumenti utili per accompagnare sia chi si trova ad affrontare il difficile cammino del fine vita, sia chi ha subito la perdita di un proprio caro, nell'elaborazione del lutto, per poter tornare a vivere in pienezza, facendo leva sul potenziale di crescita di ciascun individuo e sulle sue risorse spirituali. Verranno approfonditi gli aspetti della relazione, della comunicazione e dell'umanizzazione delle cure. Un'importante occasione utile a chiunque, in particolare agli educatori e gli insegnanti, in quanto, durante la giornata, si parlerà di come affrontare il tema con i più giovani, oggi più che mai spaventati di fronte alla morte, essendo diventato, nella società odierna, quasi un tabù.

articolo pubblicato il: **21/04/2018**

<http://www.eventiculturalimagazine.com/comunicati-stampa/42327/>

# I RICOSTRUTTORI-Tuttoèvita

by **Redazione**

**P**er certi che non sono vissuti se non in punto di morte

una sferzata di morte è sferzata di vita –  
ché, sarebbero morti se fossero vissuti,  
ma cominciarono a esistere quando morirono.

Emily Dickinson, 1864

Dopo la grande partecipazione all'incontro dello scorso anno, sull'accompagnamento al fine vita, continua la collaborazione tra la Comunità Dzogchen di Merigar e l'Associazione di volontariato Onlus Tutto è Vita, che torna, il 25 Aprile, con un secondo seminario: La Presenza di fronte al Lutto, accompagnare, elaborare, vivere...

La perdita di una persona cara è un evento doloroso e, nello stesso tempo, certo nell'esistenza di ogni individuo, che inevitabilmente ne sconvolge la vita. Le reazioni di fronte alla morte possono essere le più diverse, ma di solito il lutto prevede una serie di passaggi che, se adeguatamente completati, conducono al ristabilirsi di un equilibrio e alla cessazione del vissuto di intenso dolore.

Il seminario si prefigge di fornire strumenti utili per accompagnare sia chi si trova ad affrontare il difficile cammino del fine vita, sia chi ha subito la perdita di un proprio caro, nell'elaborazione del lutto, per poter tornare a vivere in pienezza, facendo leva sul potenziale di crescita di ciascun individuo e sulle sue risorse spirituali. Verranno approfonditi gli aspetti della relazione, della comunicazione e dell'umanizzazione delle cure.

Un'importante occasione utile a chiunque, in particolare agli educatori e gli insegnanti, in quanto, durante la giornata, si parlerà di come affrontare il tema con i più giovani, oggi più che mai spaventati di fronte alla morte, essendo diventato, nella società odierna, quasi un tabù.

I RICOSTRUTTORI-Tuttoèvita

Già realizzato con Patrocinio di

SOCIETA' ITALIANA CURE PALLIATIVE-FEDERAZIONE CURE PALLIATIVE  
ONLUS

ASL LUCCA-COMUNE DI CAPANNORI

LA PRESENZA DI FRONTE AL LUTTO

Accompagnare, elaborare, vivere...

MERCOLEDI' 25 APRILE

Dalle ore 9.00 alle 18:00

Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR)

In collaborazione con l'Associazione Onlus Tutto è Vita



Programma:

9.00-10.00 CAMMINANDO PER MANO VERSO IL MISTERO

Come raccontare la morte ai bambini

Dott.ssa Deborah Messeri

Tanatologa e formatrice, direttrice del progetto di Death Education nelle scuole "Il bruco e la farfalla"

10.00-11.00 TRASFORMARE LE FERITE IN PERLE

Il lutto come occasione di crescita

Dott.ssa Annagiulia Ghinassi, psicologa e tanatologa

11.00-12.00 DI FRONTE ALLA MORTE IMPROVVISA

Percorsi di coscienza per inserire la morte nel proprio orizzonte

Dott. Guidalberto Bormolini

Antropologo, docente al Master "Death studies" Università di Padova

12.00-13.00 LE LACRIME CHE IRRIGANO VITA NUOVA

La vedovanza come scommessa per la vita

Dott.ssa Barbara Carrai

Formatrice e counselor

13.00-14.00 Pausa pranzo

14.00-17.00 ELABORARE E VIVERE

Laboratori esperienziali e dinamiche di gruppo condotte da

Dott.ssa Chiara Todaro, Psicologa e psicoterapeuta

Dott. Iacopo Lanini, Psicologo

17.00- 17.30 Esame EC

# LA PRESENZA DI FRONTE AL LUTTO

## Accompagnare, elaborare, vivere...

Publicato il 22 aprile 2018 - da [Dailycases](#)

**Seminario MERCOLEDI' 25 APRILE.** Dalle ore 9.00 alle 18:00, **Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR).** In collaborazione con l'Associazione Onlus **Tutto è Vita**

*Per certi che non sono vissuti se non in punto di morte*

*una sferzata di morte è sferzata di vita –*

*ché, sarebbero morti se fossero vissuti,*

*ma cominciarono a esistere quando morirono.*

**Emily Dickinson, 1864**

**25 APRILE 2018**  
**MERIGAR**

**SEMINARIO FORMATIVO**  
con accreditamento ECM  
(rivolto non solo ai professionisti)

- Come raccontare la morte ai bambini
- Il lutto come occasione di crescita
- Percorsi di coscienza di fronte alla morte improvvisa
- La vedovanza come scommessa per la vita
- Laboratori esperienziali e dinamiche di gruppo

*Una giornata per coloro che desiderano acquisire strumenti utili per accompagnare chi si trova nel difficile cammino del fine vita. Approfondimenti degli aspetti della relazione, della comunicazione e dell'umanizzazione delle cure.*

\* Alla fine della giornata si svolgerà l'esame ECM

**NB! necessaria la preiscrizione**

**La Presenza di fronte al Lutto**  
ACCOMPAGNARE  
ELABORARE  
VIVERE...

• € 50 a Copertura spese  
• ore 9.00 — 17.30  
• info [www.dzogchen.it](http://www.dzogchen.it)  
office@dzogchen.it  
tel. 0564 966 837  
968 110

COL PATROCINIO  
Comune di  
Arcidosso

Dopo la grande partecipazione all'incontro dello scorso anno, sull'accompagnamento al fine vita, continua la collaborazione tra la **Comunità Dzogchen di Merigar** e l'**Associazione di volontariato Onlus Tutto è Vita**, che torna, il 25 Aprile, con un secondo seminario: **La Presenza di fronte al Lutto, accompagnare, elaborare, vivere...**

La perdita di una persona cara è un evento doloroso e, nello stesso tempo, certo nell'esistenza di ogni individuo, che inevitabilmente ne sconvolge la vita. Le reazioni di fronte alla morte possono essere le più diverse, ma di solito il lutto prevede una serie di passaggi che, se adeguatamente completati, conducono al ristabilirsi di un equilibrio e alla cessazione del vissuto di intenso dolore.

Il **seminario** si prefigge di fornire strumenti utili per accompagnare sia chi si trova ad affrontare il difficile cammino del fine vita, sia chi ha subito la perdita di un proprio caro, nell'elaborazione del lutto, per poter tornare a vivere in pienezza, facendo leva sul potenziale di crescita di ciascun individuo e sulle sue risorse spirituali. Verranno approfonditi gli aspetti della relazione, della comunicazione e dell'umanizzazione delle cure.

Un'importante occasione utile a chiunque, in particolare agli educatori e gli insegnanti, in quanto, durante la giornata, si parlerà di come affrontare il tema con i più giovani, oggi più che mai spaventati di fronte alla morte, essendo diventato, nella società odierna, quasi un tabù.

**Programma:**

**9.00-10.00 CAMMINANDO PER MANO VERSO IL MISTERO**

***Come raccontare la morte ai bambini***

*Dott.ssa Deborah Messeri*

Tanatologa e formatrice, direttrice del progetto di Death Education nelle scuole "Il bruco e la farfalla"

**10.00-11.00 TRASFORMARE LE FERITE IN PERLE**

***Il lutto come occasione di crescita***

*Dott.ssa Annagiulia Ghinassi, psicologa e tanatologa*

**11.00-12.00 DI FRONTE ALLA MORTE IMPROVVISA**

***Percorsi di coscienza per inserire la morte nel proprio orizzonte***

*Dott. Guidalberto Bormolini*

Antropologo, docente al Master "Deathstudies" Università di Padova

**12.00-13.00 LE LACRIME CHE IRRIGANO VITA NUOVA**

***La vedovanza come scommessa per la vita***

*Dott.ssa Barbara Carrai*

Formatrice e counselor

**13.00-14.00 Pausa pranzo**

**14.00-17.00 ELABORARE E VIVERE**

*Laboratori esperienziali e dinamiche di gruppo condotte da*

*Dott.ssa Chiara Todaro, Psicologa e psicoterapeuta*

*Dott. Jacopo Lanini, Psicologo*

**17.00- 17.30 Esame EC**

**DOCENTI:**

**Dott. Guidalberto Bormolini**

Sacerdote, monaco, counselor. È docente del Master «Death studies & the end of life dell'Università di Padova». Specializzato in Antropologia Teologica, dottorando in Teologia della spiritualità presso l'Ateneo S. Anselmo a Roma con uno studio sull'aldilà e il percorso dell'anima nel monachesimo celtico. Da anni si occupa di educare ad una visione positiva del "finevita", tenendo conferenze, corsi e seminari nelle principali città italiane anche condocenze presso le ASL, Università e alcuni enti pubblici. Dirige un centro di spiritualità ecumenico aperto al dialogo con i non credenti.

**Dott. Barbara Carrai**

Formatrice e counselor. Negli ultimi venti anni si occupa di ricostruzione post-bellica lavorando nelle aree più calde del pianeta per conto di Nazioni Unite, Unione europea, OSCE. Nel 2009 fonda l'associazione 4change, di cui ad oggi è co-direttore, che offre percorsi di formazione specifici rivolti a quanti vivono e/o lavorano in aree di crisi e interventi ad hoc per quanti attraversano un momento "difficile" della propria vita.

**Dott. Deborah Messeri**

Religiosa, Laureata in lettere moderne e specializzata in Tanatologia al Master «**Deathstudies & the end of life**. Studi sulla morte e il morire per il sostegno e l'accompagnamento». Presso l'Università degli Studi di Padova, Dipartimento di filosofia, sociologia, pedagogia e psicologia applicata. Da anni si occupa di accompagnamento spirituale e di formazione nell'Associazione Ricostruttori. È tra le fondatrice dell'Associazione di volontariato **Tuttoèvita** presso la quale si occupa in particolare di Death Education nelle scuole superiori.

**Dott.ssa Chiara Todaro**

Psicologa e psicoterapeuta. Si è occupata di formazione e consulenza presso alcune scuole superiori con docenze di Dinamiche Relazionali, Comunicazione, Orientamento, Sostegno Individuale. Presso alcune istituzioni ha tenuto docenze di psicologia dell'handicap, comunicazione nel linguaggio dei segni, demenze e Alzheimer per operatori nel sociale. È professoressa a contratto per l'insegnamento di Psicologia dell'handicap e Psicologia dei gruppi presso il Corso di laurea in Lingue (Università degli Studi di Pisa). È Membro della Commissione dell'ordine degli Psicologi della Toscana per la Psicologia delle Disabilità.

**Dott.ssa Annagiulia Ghinassi. Psicologa e tanatologa.**

Si è laureata in psicologia clinica e della salute con il massimo dei voti e la lode presso l'Università degli studi di Firenze. Si è specializzata in Tanatologia presso l'Università di Padova al Master «**Deathstudies and the end of life**. Studi sulla morte e il morire per il sostegno e l'accompagnamento» approfondendo in particolare gli aspetti di progettazione di interventi educativi e di promozione della salute nell'ambito della DeathEducation. Si occupa di consulenza psicologica e di formazione. Si sta specializzando come psicoterapeuta presso la Centro di Terapia Strategica fondato da Paul Watzlawick e Giorgio Nardone.

**CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSSO**

# MaremmaNews

il primo quotidiano online della Maremma

<https://www.maremmanews.it/index.php/attualita/53098-la-presenza-di-fronte-al-lutto>

## La presenza di fronte al lutto



*Accompagnare, elaborare, vivere...*

*Mercoledì 25 Aprile, Merigar di Arcidosso, in collaborazione con l'Associazione Onlus "Tutto è vita".*

**Arcidosso:** Dopo la grande partecipazione all'incontro dello scorso anno, sull'accompagnamento al fine vita, continua la collaborazione tra la Comunità Dzogchen di Merigar e l'Associazione di volontariato Onlus Tutto è Vita, che torna, il 25 Aprile, con un secondo seminario: La Presenza di fronte al Lutto, accompagnare, elaborare, vivere...

La perdita di una persona cara è un evento doloroso e, nello stesso tempo, certo nell'esistenza di ogni individuo, che inevitabilmente ne sconvolge la vita. Le reazioni di fronte alla morte possono essere le più diverse, ma di solito il lutto prevede una serie di passaggi che, se adeguatamente completati, conducono al ristabilirsi di un equilibrio e alla cessazione del vissuto di intenso dolore.

Il seminario si prefigge di fornire strumenti utili per accompagnare sia chi si trova ad affrontare il difficile cammino del fine vita, sia chi ha subito la perdita di un proprio caro, nell'elaborazione del lutto, per poter tornare a vivere in pienezza, facendo leva sul potenziale di crescita di ciascun individuo e sulle sue risorse spirituali. Verranno approfonditi gli aspetti della relazione, della comunicazione e dell'umanizzazione delle cure.

Un'importante occasione utile a chiunque, in particolare agli educatori e gli insegnanti, in quanto, durante la giornata, si parlerà di come affrontare il tema con i più giovani, oggi più che mai spaventati di fronte alla morte, essendo diventato, nella società odierna, quasi un tabù.

Programma:

9.00-10.00 CAMMINANDO PER MANO VERSO IL MISTERO

Come raccontare la morte ai bambini

Dott.ssa Deborah Messeri

Tanatologa e formatrice, direttrice del progetto di Death Education nelle scuole "Il bruco e la farfalla"

10.00-11.00 TRASFORMARE LE FERITE IN PERLE

Il lutto come occasione di crescita

Dott.ssa Annagiulia Ghinassi, psicologa e tanatologa

11.00-12.00 DI FRONTE ALLA MORTE IMPROVVISA

Percorsi di coscienza per inserire la morte nel proprio orizzonte

Dott. Guidalberto Bormolini

Antropologo, docente al Master "Death studies" Università di Padova

12.00-13.00 LE LACRIME CHE IRRIGANO VITA NUOVA

La vedovanza come scommessa per la vita

Dott.ssa Barbara Carrai

Formatrice e counselor

13.00-14.00 Pausa pranzo

14.00-17.00 ELABORARE E VIVERE

Laboratori esperienziali e dinamiche di gruppo condotte da  
Dott.ssa Chiara Todaro, Psicologa e psicoterapeuta  
Dott. Iacopo Lanini, Psicologo

17.00- 17.30 Esame EC

#### DOCENTI:

Dott. Guidalberto Bormolini

Sacerdote, monaco, counselor. È docente del Master «Death studies & the end of life dell'Università di Padova». Specializzato in Antropologia Teologica, dottorando in Teologia della spiritualità presso l'Ateneo S. Anselmo a Roma con uno studio sull'aldilà e il percorso dell'anima nel monachesimo celtico. Da anni si occupa di educare ad una visione positiva del "fine vita", tenendo conferenze, corsi e seminari nelle principali città italiane anche con docenze presso le ASL, Università e alcuni enti pubblici. Dirige un centro di spiritualità ecumenico aperto al dialogo con i non credenti.

Dott. Barbara Carrai

Formatrice e counselor. Negli ultimi venti anni si occupa di ricostruzione post-bellica lavorando nelle aree più calde del pianeta per conto di Nazioni Unite, Unione europea, OSCE. Nel 2009 fonda l'associazione 4change, di cui ad oggi è co-direttore, che offre percorsi di formazione specifici rivolti a quanti vivono e/o lavorano in aree di crisi e interventi ad hoc per quanti attraversano un momento "difficile" della propria vita.

Dott. Deborah Messeri

Religiosa, Laureata in lettere moderne e specializzata in Tanatologia al Master «Death studies & the end of life. Studi sulla morte e il morire per il sostegno e l'accompagnamento». Presso l'Università degli Studi di Padova, Dipartimento di filosofia, sociologia, pedagogia e psicologia applicata. Da anni si occupa di accompagnamento spirituale e di formazione nell'Associazione Ricostruttori. È tra le fondatrici dell'Associazione di volontariato Tuttoèvita presso la quale si occupa in particolare di Death Education nelle scuole superiori.

Dott.ssa Chiara Todaro

Psicologa e psicoterapeuta. Si è occupata di formazione e consulenza presso alcune scuole superiori con docenze di Dinamiche Relazionali, Comunicazione, Orientamento, Sostegno Individuale. Presso alcune istituzioni ha tenuto docenze di psicologia dell'handicap, comunicazione nel linguaggio dei segni, demenze e Alzheimer per operatori nel sociale. È professoressa a contratto per l'insegnamento di Psicologia dell'handicap e Psicologia dei gruppi presso il Corso di laurea in Lingue (Università degli Studi di Pisa). È Membro della Commissione dell'ordine degli Psicologi della Toscana per la Psicologia delle Disabilità.

Dott.ssa Annagiulia Ghinassi. Psicologa e tanatologa.

Si è laureata in psicologia clinica e della salute con il massimo dei voti e la lode presso l'Università degli studi di Firenze. Si è specializzata in Tanatologia presso l'Università di Padova al Master «Death studies and the end of life. Studi sulla morte e il morire per il sostegno e l'accompagnamento» approfondendo in particolare gli aspetti di progettazione di interventi educativi e di promozione della salute nell'ambito della Death Education. Si occupa di consulenza psicologica e di formazione. Si sta specializzando come psicoterapeuta presso la Centro di Terapia Strategica fondato da Paul Watzlawick e Giorgio Nardone.

#### **Dettagli**

Categoria: [ATTUALITÀ](#)

Pubblicato: 21 Aprile 2018

## Amiatanews - notizie e riflessioni dall'Amiata (e non solo)

<http://www.amiatanews.it/arcidosso-merigar-seminario-la-presenza-fronte-al-lutto-accompagnare-elaborare-vivere/>

### **Arcidosso. A Merigar, il seminario “La presenza di fronte al lutto: accompagnare, elaborare, vivere...”**

BY MARCO CONTI ON 21/04/2018 AMIATA. AMIATA GR. ARCIDOSO



Amiatanews: Arcidosso 21/04/2017

**Mercoledì 25 Aprile. La giornata formativa in collaborazione tra Associazione Culturale Comunità Dzogchen e la Onlus “Tutto è Vita” con il patrocinio del Comune di Arcidosso. Il seminario formativo è rivolto non solo ai professionisti ed è accreditato ecm**

Dopo la grande partecipazione all’incontro dello scorso anno, sull’accompagnamento al fine vita, continua la collaborazione tra la **Comunità Dzogchen di Merigar** e l’**Associazione di volontariato Onlus Tutto è Vita**, che torna, il 25 Aprile, con un secondo seminario: **La Presenza di fronte al Lutto, accompagnare, elaborare, vivere...**

La perdita di una persona cara è un evento doloroso e, nello stesso tempo, certo nell’esistenza di ogni individuo, che inevitabilmente ne sconvolge la vita. Le reazioni di fronte alla morte possono essere le più diverse, ma di solito il lutto prevede una serie di passaggi che, se adeguatamente completati, conducono al ristabilirsi di un equilibrio e alla cessazione del vissuto di intenso dolore.

Il **seminario** si prefigge di fornire strumenti utili per accompagnare sia chi si trova ad affrontare il difficile cammino del fine vita, sia chi ha subito la perdita di un proprio caro, nell’elaborazione del lutto, per poter tornare a vivere in pienezza, facendo leva sul potenziale di crescita di ciascun individuo e sulle sue risorse spirituali. Verranno approfonditi gli aspetti della relazione, della comunicazione e dell’umanizzazione delle cure.

Un’importante occasione utile a chiunque, in particolare agli educatori e gli insegnanti, in quanto, durante la giornata, si parlerà di come affrontare il tema con i più giovani, oggi più che mai spaventati di fronte alla morte, essendo diventato, nella società odierna, quasi un tabù



Questo il programma nel dettaglio:

- **9.00-10.00 CAMMINANDO PER MANO VERSO IL MISTERO**  
*Come raccontare la morte ai bambini*  
Dott.ssa Deborah Messeri – Tanatologa e formatrice, direttrice del progetto di Death Education nelle scuole “Il bruco e la farfalla
- **10.00-11.00 TRASFORMARE LE FERITE IN PERLE**  
*Il lutto come occasione di crescita*  
Dott.ssa Annagiulia Ghinassi – psicologa e tanatologa
- **11.00-12.00 DI FRONTE ALLA MORTE IMPROVVISA**  
*Percorsi di coscienza per inserire la morte nel proprio orizzonte*  
Dott. Guidalberto Bormolini – Antropologo, docente al Master “Death studies” Università di Padova
- **12.00-13.00 LE LACRIME CHE IRRIGANO VITA NUOVA**  
*La vedovanza come scommessa per la vita*  
Dott.ssa Barbara Carrai – Formatrice e counselor
- **13.00-14.00 Pausa pranzo**
- **14.00-17.00 ELABORARE E VIVERE**  
*Laboratori esperienziali e dinamiche di gruppo* condotte da Dott.ssa Chiara Todaro, Psicologa e psicoterapeuta e da Dott. Iacopo Lanini, Psicologo
- **17.00- 17.30 Esame EC**

**Il seminario formativo è rivolto non solo ai professionisti ed è accreditato ecm (11.2 crediti formativi)**

Quota di partecipazione: 50 euro. Necessaria la preiscrizione: Tel. 0564 966837/968110 –

Mail [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)

Link utili

**Web Site:** [www.dzogchen.it](http://www.dzogchen.it)

**Pagina Facebook:** <https://www.facebook.com/MerigarWest/?fref=ts>

**Info:** tel: +39 0564 966837 – email: [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)

---

Fonti

Comunicato Ufficio Stampa Merigar West Alma Daddario & Nicoletta Chiorri del 19/04/2018

---

## **Giorno&Notte ❖ Grosseto**

---

### **ARCIDOSO**

## **A Merigar riflessioni sulla morte e il lutto**

■ ■ Continua la collaborazione tra la Comunità Dzogchen di Merigar e l'Associazione di volontariato Onlus Tutto è Vita. Domani (9-17.30) si tiene il seminario "La presenza di fronte al lutto, accompagnare, elaborare, vivere...". È necessaria la preiscrizione, quota di partecipazione: 50 euro. Info e preiscrizioni: 0564 966837 968110.



FONDATO NEL 1944

<http://www.noidonne.org/articoli/convegno-a-merigar-la-presenza-di-fronte-al-lutto-accompagnare-elaborare-vivere-in-collaborazione-co>

*bioetica*

## **Convegno a Merigar La presenza di fronte al lutto. Accompagnare elaborare vivere. In collaborazione**

**Per certi che non sono vissuti se non in punto di morte una sferzata di morte è sferzata di vita – ché, sarebbero morti se fossero vissuti, ma cominciarono a esistere quando morirono. Emily Dickinson, 1864 Dopo la grande partecipazione all'inc**

di M. P. D.

Domenica, 06/05/2018 - Domande per Deborah Messeri.

a cura di Paola Dei

1) I bambini sono angeli si sente spesso dire e vengono da un mondo invisibile come invisibile è il mondo dove entrano le anime dei nostri cari estinti. Ritiene che i bambini alla luce di questi assunti possano comprendere la morte senza traumi?

Se per trauma si intende una ferita, un colpo doloroso e inaspettato rispetto al quale non è possibile far niente direi che i traumi sono inevitabili, e anche i bambini ne sono soggetti. Nella loro umanità sono anch'essi fragili e connessi agli altri attraverso rapporti d'amore, quando questo rapporto d'amore si spezza a causa della morte della persona amata è inevitabile soffrirne.

Sicuramente il lutto nei bambini, rispetto a quello negli adulti, può considerarsi oltre che una situazione di crisi e sofferenza anche una grande occasione educativa. Il compito educativo a cui sono chiamati gli adulti non è tanto quello di dare "risposte giuste" quanto piuttosto di stare accanto ai bambini, situarsi al loro livello di sviluppo e aiutarli a fare un buon esame della realtà lasciando sempre aperta nella loro vita una possibilità al Mistero. Nella prospettiva del Mistero, dell'Ignoto, come sostiene il prof. F. Campione, con cui collaboriamo da tempo, i bambini possono diventare consapevoli che possono essere liberi di desiderare tutto quello che vogliono, anche che la persona morta torni da loro, sapendo però (e qui è importante l'esame della realtà) che non sono obbligati a dover realizzare questi desideri. Si apre per il bambino un'altra dimensione, più semplice da custodire, che è appunto la dimensione del Mistero.

2) Ha avuto esperienza con bambini che hanno perduto entrambi i loro genitori? Come hanno reagito e qual è stato il suo percorso di accompagnamento?

Non mi è ancora capitato di stare vicino a bambini che avessero perso entrambi i genitori, però è capitato che

morisse un genitore e l'altro fosse attraversato da una crisi tale da essere come morto. Da essersi completamente ritirato dal suo ruolo di genitore anche con la presenza fisica. Questa è stata una delle tante situazioni in cui è stato evidente quanto sia prezioso e fondamentale un percorso di preparazione alla morte anche con gli adulti prima ancora che si abbia l'evento luttuoso.

3) Bambini in Ospedale e vicini alla morte o per loro malattia o per malattie di fratelli come reagiscono di fronte al senso di perdita e lo percepiscono in anticipo rispetto agli adulti?

I bambini hanno la capacità di attingere a molte risorse se si lascia loro la possibilità di esprimerle. Purtroppo più spesso avviene che i bambini vivano in una condizione in cui l'unica alternativa che hanno è interiorizzare le aspettative dell'adulto rispetto al loro comportamento. Per cui ad esempio se percepiscono la paura o l'imbarazzo dell'adulto nell'affrontare situazioni di questo tipo, possono interiorizzare il fatto che non sia bene parlare di ciò che sta accadendo. Uno strumento prezioso che noi utilizziamo nei nostri percorsi di Death Education con i bambini è la fiaba che permette di parlare e condividere l'esperienza fra adulti e bambini. È uno degli strumenti con cui il bambino riesce a dare un nome a ciò che sta sperimentando di fronte alla perdita utilizzando una particolare simbologia.

4) Ho letto la storia di un bambino che ha raccolto centesimo per centesimo per poi mettere tutto in una busta e portarlo al medico che aveva curato sua madre dicendogli: "Questi sono per la ricerca". Il medico ha detto che è la storia più toccante che gli sia capitata nella vita. Lei ha avuto esperienza di storie simili?

Non ho avuto personalmente un'esperienza di questo tipo ma mi sono stati fatti racconti da persone che conosco e che lavorano in ospedale con bambini gravemente malati che lasciano sbalorditi. Colpisce sempre la sensibilità che dimostrano i bambini prossimi a morire, ad esempio, e l'attenzione che hanno per gli altri. Molti, mi è stato raccontato, sembra quasi scelgano il momento in cui morire (magari quando mamma e papà sono andati a prendere una boccata d'aria, un caffè etc..) così da arrecare meno dolore possibile alle persone più care. È capitato in alcuni casi che qualche bambino a cui era preclusa la guarigione avesse manifestato la contentezza di essere stato almeno motivo di studio e ricerca per sconfiggere la malattia così da poter aiutare i dottori a curare altri bambini.

5) Nei percorsi di elaborazione del lutto dei bambini qual è la differenza fra i piccolini fino a 5 anni e quelli più grandi?

La differenza principale risiede nel concetto stesso di cosa sia la morte, quest'ultimo dipende molto dall'età del bambino ma anche dalle sue caratteristiche personali e dal tipo di relazione che aveva costruito con la persona che è morta. Più in generale, secondo studi, ormai più che consolidati, si possono individuare delle fasce di età attraverso le quali il concetto di morte si struttura sempre più. Prima dei cinque anni i bambini vivono la morte come un evento transitorio, temporaneo da cui è ancora possibile far ritorno. Non si è ancora interiorizzata l'irreversibilità del morire né la sua universalità (cioè che tale processo riguardi qualsiasi essere vivente). Intorno ai sei anni i bambini sono in grado di capire che la morte è un fatto irreversibile poiché cominciano a capire il significato del tempo, del suo scorrere, a questa età iniziano a vivere il dolore e la perdita con maggior intensità proprio per la maturata consapevolezza che la persona che è morta non potrà ritornare a far parte della loro vita come prima.

6) Ha un ricordo particolarmente toccante su questo tema?

Un paio di anni fa è morto un mio caro amico per un tumore. Si è ammalato quando la figlia è più grande aveva 6 anni e la piccola 4. Ho ammirato moltissimo il modo in cui ha affrontato questa parte della sua vita. Diceva sempre che non voleva vivere come un malato, o uno già morto, ma piuttosto come una persona viva: "di fatto fino al momento in cui morirò sono ancora vivo!". Lui la moglie e le due figlie hanno fatto insieme a noi un bellissimo viaggio di preparazione, soprattutto spirituale ma non solo, che ha permesso alle due bambine di affrontare l'attuale assenza del babbo nel modo più delicato possibile. Non sono state risparmiate nel provare dolore, tristezza e nostalgia, ma non hanno perso il sorriso né l'apertura alla vita, alle sue meraviglie e al rapporto con gli altri. Oggi parlano del loro babbo con affetto e tanta ammirazione e dicono sempre che la sua morte le ha fatte crescere perché è stato un esempio di amore e non di paura.

7) L'Associazione FILE di Firenze ha realizzato un libro intitolato Si può, per raccontare le emozioni dei bambini di fronte ad un evento luttuoso. Lo conosce?

Conosco il libro e anche la preziosa opera che il File compie sul territorio per sensibilizzare le persone sul delicato tema del morire e dell'essere accanto a chi muore. Il File è sensibile al rapporto tra bambini, adolescenti e morte; negli anni ha sostenuto la formazione di professionisti e volontari che si trovano ad affrontare questi argomenti con i giovani e i bambini. Il libro Si può è uno dei tanti frutti di quest'importante lavoro. Anche la nostra Associazione TuttoèVita Onlus si occupa di Death Education con bambini e adolescenti, con specifici progetti su cui l'Università di Padova sta facendo ricerca e pubblicazioni scientifiche. A breve pubblicheremo su questo tema IL BRUCO E LA FARFALLA. Educare alla morte per educare alla vita. Ed. Messaggero.

8) Quali sono le emozioni preponderanti davanti alla perdita di un genitore da parte di un bambino fino a 5 anni? E la reazione del genitore che rimane quanto è importante?

In generale le risposte emotive di fronte alla morte di un genitore possono manifestarsi attraverso fasi alterne di intensa sofferenza, rabbia e distacco emotivo. Ci sono poi notevoli differenze nell'intensità e nella durata di queste risposte e ciò è dovuto alla personale storia del bambino, al suo vissuto e a come vivono lo stesso lutto le persone che gli sono più vicino. La letteratura sull'argomento ci dice che nel bambino piccolo, in particolare, le espressioni di dolore e di nostalgia si presentano nell'arco della giornata con andamenti altalenanti. La prima risposta è molto spesso una protesta intensa, che può manifestarsi con crisi di pianto frequenti o con alternanza di atteggiamenti di accettazione e rifiuto della perdita. Poi a tutto questo può sostituirsi una tristezza più silenziosa e come dicevamo prima di ritiro emotivo. Può intensificarsi anche la paura di perdere l'amore del genitore, che è una delle ansie comuni nello sviluppo del bambino e che in una situazione di morte di uno dei due genitori diviene qualcosa di reale e concreto. Si possono avere manifestazioni di rabbia e anche una regressione nel funzionamento dello sviluppo: ansia da separazione, disturbi del sonno etc..., si possono poi generare nuove paure da fronteggiare, come quelle legate al pensiero che possa morire anche il genitore rimasto, da queste derivano poi paure come quella degli estranei, del buio, di dover stare soli, dei rumori forti...

La reazione del genitore che rimane incide molto sull'elaborazione del lutto nel bambino. I bambini, e in particolare i più piccoli, hanno bisogno di fare affidamento sul genitore o sulle figure di attaccamento per riuscire a dare un senso a ciò che stanno vivendo. Il genitore si trova sicuramente in una situazione delicatissima in cui oltre a dover far fronte al proprio intenso dolore per la perdita del compagno o della compagna deve anche sostenere il bambino nella gestione del suo dolore, senza cadere nella tentazione di minimizzarlo per l'età del piccolo, e rassicurarlo. Dovrebbe condividere con il bambino degli spazi in cui poter vivere le reciproche emotività, uno spazio in cui il bambino si senta libero di far domande. La drammaticità di un evento sta soprattutto nel suo essere impensabile per cui è importante che il pensabile diventi pensabile e il taciuto diventi dicibile. E per quanto possibile in una situazione così delicata, il genitore non dovrebbe modificare le modalità con cui comunica l'affetto al proprio figlio. Inoltre dovrebbe cercare di non trattare il bambino come un surrogato della persona morta, è importante che ognuno abbia il proprio ruolo e la propria identità.

<http://www.notizenazionali.net/notizie/salute-e-alimentazione/18954/https---wwwdzogchenit-it->

# YANTRA YOGA

*Corso modulare, secondo weekend*

**Articolo di giornalismo partecipativo** postato da Nicoletta Chiorri

25/04/2018, 11:33 | SALUTE E ALIMENTAZIONE

## YANTRA YOGA

CORSO MODULARE  
SECONDO WEEKEND

**27-29 aprile 2018**  
**Località Merigar, 58031 - Arcidosso (GR)**

Lo **Yantra Yoga** è una disciplina molto potente che porta benessere sin dal primo approccio, ristabilendo l'equilibrio a livello energetico, fondamentale per il benessere fisico e mentale. Questo particolare tipo di yoga utilizza movimenti armonici legati a diversi aspetti della respirazione, per prendere coscienza del proprio corpo e controllare il respiro, uno dei mezzi principali per coordinare l'energia vitale.

Dal **27 al 29 aprile** si terrà a **Merigar** il secondo appuntamento con lo Yantra Yoga o Yoga del Movimento, antico sistema di yoga tibetano, trasmesso in occidente da **Chögyal Namkhai Norbu** negli anni '70. Il corso, diretto da Tiziana Gottardi, istruttrice di secondo livello, è aperto a tutti, poiché non è richiesta alcuna preparazione specifica, né una particolare attitudine fisica.

### **Tiziana Gottardi**

Ha incontrato il Maestro nel 1977 e da allora si dedica alla vita della Comunità Dzogchen, lavora per le edizioni Shang Shung. Ha iniziato a praticare lo Yantra Yoga sotto la guida di Chögyal Namkhai Norbu e, su sua autorizzazione, da più di 20 anni tiene corsi per principianti e guida intensivi per esperti.

### **Il Programma:**

**27 - 29 aprile 2018**

- Esercizi di riscaldamento
- Approfondimento delle 9 respirazioni di purificazione
- Approfondimento degli tsijong

- Spiegazione e pratica dei lungsang o otto movimenti
- Spiegazione e pratica della respirazione ritmica
- Rilassamento di corpo, voce e mente

### **Prossimo appuntamento: 25 - 27 maggio 2018**

Video [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=4&v=L0XwYpvyCio](https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=L0XwYpvyCio)

### **CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSO**

Il workshop inizia il venerdì alle ore 18,00 e finisce la domenica alle 13,00.

**Quota di partecipazione:** 60 euro

**E' necessaria la preiscrizione sul sito:**

<https://www.dzogchen.it/it/>

**Per informazioni e preiscrizioni:**

Tel. 0564 966837

Mail office@dzogchen.it



[toscanayogatibetano#yogayantrayogamerigar](#)

Links

<https://www.dzogchen.it/it/3788-2/>

Foto (1)



<http://www.eventiculturalimagazine.com/comunicati-stampa/yantra-yoga-corso-modulare-secondo-weekend/>

## YANTRA YOGA CORSO MODULARE SECONDO WEEKEND

by **Redazione**

**L**o Yantra Yoga è una disciplina molto potente che porta benessere sin dal primo approccio, ristabilendo l'equilibrio a livello energetico, fondamentale per il benessere fisico e mentale. Questo particolare tipo di yoga utilizza movimenti armonici legati a diversi aspetti della respirazione, per prendere coscienza del proprio corpo e controllare il respiro, uno dei mezzi principali per coordinare l'energia vitale.

Dal 27 al 29 aprile si terrà a Merigar il secondo appuntamento con lo Yantra Yoga o Yoga del Movimento, antico sistema di yoga tibetano, trasmesso in occidente da Chögyal Namkhai Norbu negli anni '70. Il corso, diretto da Tiziana Gottardi, istruttrice di secondo livello, è aperto a tutti, poiché non è richiesta alcuna preparazione specifica, né una particolare attitudine fisica.

Tiziana Gottardi

Ha incontrato il Maestro nel 1977 e da allora si dedica alla vita della Comunità Dzogchen, lavora per le edizioni Shang Shung. Ha iniziato a praticare lo Yantra Yoga sotto la guida di Chögyal Namkhai Norbu e, su sua autorizzazione, da più di 20 anni tiene corsi per principianti e guida intensivi per esperti.



27-29 aprile 2018

Località Merigar, 58031 – Arcidosso (GR)

Il Programma:

27 – 29 aprile 2018

- \* Esercizi di riscaldamento
- \* Approfondimento delle 9 respirazioni di purificazione
- \* Approfondimento degli tsijong
- \* Spiegazione e pratica dei lungsang o otto movimenti
- \* Spiegazione e pratica della respirazione ritmica
- \* Rilassamento di corpo, voce e mente

Prossimo appuntamento: 25 – 27 maggio 2018

Video [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=4&v=L0XwYpvyCio](https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=L0XwYpvyCio)

CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSSO

Il workshop inizia il venerdì alle ore 18,00 e finisce la domenica alle 13,00.

Quota di partecipazione: 60 euro

E' necessaria la preiscrizione sul sito: <https://www.dzogchen.it/it/>

Per informazioni e preiscrizioni:

Tel. 0564 966837 Mail [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)

Ufficio Stampa

Alma Daddario & Nicoletta Chiorri

.. 14 **AGENDA GROSSETO**

---

## GIORNO & NOTTE

### In breve

#### **Yantra yoga Nuovo corso a Merigar**

---

##### **Arcidosso**

---

**SECONDO** week end (da domani a domenica) a Merigar con il corso modulare di yantra yoga, antico sistema di yoga tibetano portato in Italia negli anni Settanta dal maestro Chogal Namkhai Norbu, fondatore della comunità Dzogchen. Il corso sarà tenuto da Tiziana Gottardi ed è aperto a tutti, perché non è richiesta alcuna preparazione fisica particolare. Per informazioni e iscrizioni 0564 - 966837.

---

## **Arcidosso Yantra Yoga a Merigar**



Da domani al 29 aprile si terrà a Merigar (Arcidosso) il secondo appuntamento con lo Yantra Yoga o Yoga del Movimento, antico sistema di yoga tibetano, trasmesso in occidente da Chögyal Namkhai Norbu negli Anni Settanta. Il corso, diretto da Tiziana Gottardi, istruttrice di secondo livello, è aperto a tutti, poiché non è richiesta alcuna preparazione specifica, né una particolare attitudine fisica.

Tiziana Gottardi ha incontrato il Maestro nel 1977 e da allora si dedica alla vita della Comunità Dzogchen, lavora per le edizioni Shang Shung. Ha iniziato a praticare lo Yantra Yoga sotto la guida di Chögyal Namkhai Norbu e, su sua autorizzazione, da più di 20 anni tiene corsi per principianti e guida intensivi per esperti.

Con il patrocinio del comune di Arcidosso, il workshop inizia domani alle 18 e finisce domenica alle 13.

Quota di partecipazione: 60 euro. È necessaria la prescrizione sul sito: <https://www.dzogchen.it/it/>  
Per informazioni e prescrizioni:  
Tel. 0564 966837  
email [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it).

<http://www.notizienazionali.net/notizie/salute-e-alimentazione/18970/https---wwwdzogchenit-it->

# HARMONIOUS BREATHING

*Corso sulla respirazione con Fabio Andrico*

**Articolo di giornalismo partecipativo**

27/04/2018, 17:24 | SALUTE E ALIMENTAZIONE



## HARMONIOUS BREATHING

con Fabio Andrico

Dall'11 al 13 Maggio 2018

Loc. Merigar

58031, Arcidosso (GR)

*Il respiro è come un ponte tra la nostra mente e la nostra fisicità, rilassare e approfondire la respirazione, renderla stabilmente fluida e armonica, è di grande beneficio per tutti gli aspetti della nostra esistenza.*

Nella concezione della vita dei nostri avi la respirazione ha svolto un ruolo molto importante: era l'origine della vita. Il diaframma, il muscolo respiratorio principale, veniva considerato la sede dell'anima. Storicamente i benefici di una respirazione completa, spontanea e naturale, sono stati studiati e applicati in maniera approfondita, soprattutto nelle culture orientali. Più recentemente, il ruolo fondamentale di una respirazione corretta è stato oggetto di studio anche della medicina occidentale e ora i suoi benefici, nella sfera fisica ed emotiva, sono apprezzati più che mai in diversi campi, da quello medico, al benessere, dal controllo dello stress, alla disintossicazione dall'inquinamento e così via.

Un respiro armonioso impegna tutte le parti del corpo coinvolte nell'atto del respirare, dal diaframma ai muscoli della schiena: si esercitano i muscoli, si attiva il sistema linfatico, si migliora il bilanciamento tra ossigeno e anidride carbonica nei polmoni. Con il corpo e la mente in miglior bilanciamento, il sonno è più profondo, di conseguenza, nella vita si è più riposati, armoniosi ed energetici.

Il metodo denominato **Harmonious Breathing**, costituito da una serie di esercizi e di respirazioni che tutti possono applicare, è stato messo a punto da **Fabio Andrico**, da oltre 30 anni insegnante di Hatha Yoga e di Yantra Yoga a livello internazionale. È un metodo che consente di prendere coscienza del proprio respiro, sbloccare le tensioni che lo rendono superficiale e frammentato, lavorando sugli organi che partecipano al processo della respirazione, a partire dal diaframma. Si può sperimentare un rilassamento profondo, che è possibile portare nella vita quotidiana e quindi utile a tutti, praticanti o aspiranti praticanti di yoga o chiunque sia semplicemente interessato a respirare in modo più profondo e coordinato.

Durante questo workshop, Fabio Andrico illustrerà esercizi semplici ed efficaci, mirati ad conoscere ed approfondire l'esperienza di una respirazione armoniosa e naturalmente rilassata.

Gli esercizi sono ispirati all'antica tradizione tibetana dello Yantra Yoga e strutturati in modo semplice, per poter applicare questa conoscenza, di valore inestimabile, nella vita quotidiana.

*“Il metodo del Breathe (Harmonious Breathing) – afferma Fabio Andrico - è di decostruire il condizionamento della respirazione e permettere quindi che questa sia la più spontanea e naturale possibile. Questo è il vero obiettivo: permettere alla respirazione di muoversi spontaneamente e in modo fluido. E credo veramente che chiunque sarà in grado di farlo avrà qualche tipo di beneficio”.*

Il corso inizierà con un'introduzione generale sui meccanismi e sull'importanza della respirazione completa e naturale, seguiranno movimenti semplici, per apprendere e praticare ciascuna delle quattro fasi dell'inspirazione completa. L'obiettivo è imparare a scoprire, sbloccare e utilizzare la respirazione addominale, espandere in modo corretto il respiro verso l'alto e l'aria in profondità nel torace, infine, sbloccare ed espandere la respirazione clavicolare.

Dopo l'allenamento, suddiviso in diverse fasi, Fabio Andrico mostrerà alcuni esercizi il cui scopo è praticare tutte e quattro le fasi in una sola inspirazione. Verranno mostrate anche pratiche specifiche per applicare e perfezionare l'espiazione completa, fondamentale per ottenere un perfetto flusso respiratorio.

In conclusione, i metodi per l'inspirazione e l'espiazione verranno integrati in modo da ottenere una respirazione piena, fluida e ininterrotta. Ogni sessione terminerà con un allenamento alla consapevolezza e flessibilità del respiro e con un rilassamento guidato.

**Trailer Harmoniuos Breathing:** <https://vimeo.com/24491146>

**Orario:**

venerdì dalle 18 alle 19.30;

sabato dalle 10 alle 12.30 e dalle 15.00 alle 17.30;

domenica dalle 10 alle 12.30.

**Costo** 80 euro

**CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSSO**

**Iscrizioni su** <https://www.dzogchen.it/it/events/italiano-harmonious-breathing-con-fabio-andrico/>

**Per informazioni:**

Tel. 0564 966837/968110

Mail office@dzogchen.it

**Web Site:**

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

[www.harmoniousbreathing.com](http://www.harmoniousbreathing.com)



respirazioneyogaArcidossoyantrayogamerigar

**Links**

<https://www.dzogchen.it/it/events/italiano-harmonious-breathing-con-fabio-andrico/>

**Foto (1)**

<http://www.eventiculturalimagazine.com/comunicati-stampa/harmonious-breathing-fabio-andrico/>

## HARMONIOUS BREATHING con Fabio Andrico

by Redazione

**I**l respiro è come un ponte tra la nostra mente e la nostra fisicità, rilassare e approfondire la respirazione, renderla stabilmente fluida e armonica, è di grande beneficio per tutti gli aspetti della nostra esistenza.

Nella concezione della vita dei nostri avi la respirazione ha svolto un ruolo molto importante: era l'origine della vita. Il diaframma, il muscolo respiratorio principale, veniva considerato la sede dell'anima. Storicamente i benefici di una respirazione completa, spontanea e naturale, sono stati studiati e applicati in maniera approfondita, soprattutto nelle culture orientali. Più recentemente, il ruolo fondamentale di una respirazione corretta è stato oggetto di studio anche della medicina occidentale e ora i suoi benefici, nella sfera fisica ed emotiva, sono apprezzati più che mai in diversi campi, da quello medico, al benessere, dal controllo dello stress, alla disintossicazione dall'inquinamento e così via.

Un respiro armonioso impegna tutte le parti del corpo coinvolte nell'atto del respirare, dal diaframma ai muscoli della schiena: si esercitano i muscoli, si attiva il sistema linfatico, si migliora il bilanciamento tra ossigeno e anidride carbonica nei polmoni.

Con il corpo e la mente in miglior bilanciamento, il sonno è più profondo, di conseguenza, nella vita si è più riposati, armoniosi ed energetici.

Il metodo denominato Harmonious Breathing, costituito da una serie di esercizi e di respirazioni che tutti possono applicare, è stato messo a punto da Fabio Andrico, da oltre 30 anni insegnante di Hatha Yoga e di Yantra Yoga a livello internazionale. È un metodo che consente di prendere coscienza del proprio respiro, sbloccare le tensioni che lo rendono superficiale e frammentato, lavorando sugli organi che partecipano al processo della respirazione, a partire dal diaframma. Si può sperimentare un rilassamento profondo, che è possibile portare nella vita quotidiana e quindi utile a tutti, praticanti o aspiranti praticanti di yoga o chiunque sia semplicemente interessato a respirare in modo più profondo e coordinato.

Durante questo workshop, Fabio Andrico illustrerà esercizi semplici ed efficaci, mirati ad conoscere ed approfondire l'esperienza di una respirazione armoniosa e naturalmente rilassata.

Gli esercizi sono ispirati all'antica tradizione tibetana dello Yantra Yoga e strutturati in modo semplice, per poter applicare questa conoscenza, di valore inestimabile, nella vita quotidiana.

“Il metodo del Breathe (Harmonious Breathing) – afferma Fabio Andrico – è di decostruire il condizionamento della respirazione e permettere quindi che questa sia la più spontanea e

naturale possibile. Questo è il vero obiettivo: permettere alla respirazione di muoversi spontaneamente e in modo fluido. E credo veramente che chiunque sarà in grado di farlo avrà qualche tipo di beneficio”.

Il corso inizierà con un'introduzione generale sui meccanismi e sull'importanza della respirazione completa e naturale, seguiranno movimenti semplici, per apprendere e praticare ciascuna delle quattro fasi dell'inspirazione completa. L'obiettivo è imparare a scoprire, sbloccare e utilizzare la respirazione addominale, espandere in modo corretto il respiro verso l'alto e l'aria in profondità nel torace, infine, sbloccare ed espandere la respirazione clavicolare.

Dopo l'allenamento, suddiviso in diverse fasi, Fabio Andrico mostrerà alcuni esercizi il cui scopo è praticare tutte e quattro le fasi in una sola inspirazione. Verranno mostrate anche pratiche specifiche per applicare e perfezionare l'espirazione completa, fondamentale per ottenere un perfetto flusso respiratorio.

In conclusione, i metodi per l'inspirazione e l'espirazione verranno integrati in modo da ottenere una respirazione piena, fluida e ininterrotta. Ogni sessione terminerà con un allenamento alla consapevolezza e flessibilità del respiro e con un rilassamento guidato.



Dall'11 al 13 Maggio 2018

Loc. Merigar

58031, Arcidosso (GR)

Trailer Harmonious Breathing: <https://vimeo.com/24491146>

Orario:

venerdì dalle 18 alle 19.30;

sabato dalle 10 alle 12.30 e dalle 15.00 alle 17.30;

domenica dalle 10 alle 12.30.

Costo 80 euro

**CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSSO**

Iscrizioni su <https://www.dzogchen.it/it/events/italiano-harmonious-breathing-con-fabio-andrico/>

Per informazioni:

Tel. 0564 966837/968110 Mail [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)

Web Site: [www.dzogchen.it/it/](http://www.dzogchen.it/it/) [www.harmoniousbreathing.com](http://www.harmoniousbreathing.com)

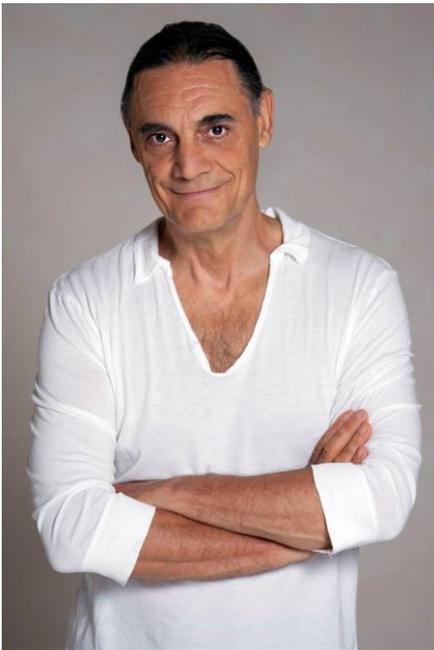
Ufficio Stampa Merigar West

Alma Daddario & Nicoletta Chiorri

347 2101290 – 338 4030991 [segreteria@eventsandevents.it](mailto:segreteria@eventsandevents.it)

## HARMONIOUS BREATHING CON FABIO ANDRICO PRENDE LA SCENA!

2 maggio 2018



**HARMONIOUS BREATHING Con Fabio Andrico Dall'11 Al 13 Maggio 2018 Loc. Merigar 58031, Arcidosso (GR)0**

*Il respiro è come un ponte tra la nostra mente e la nostra fisicità, rilassare e approfondire la respirazione, renderla stabilmente fluida e armonica, è di grande beneficio per tutti gli aspetti della nostra esistenza.*



Nella concezione della vita dei nostri avi la respirazione ha svolto un ruolo molto importante: era l'origine della vita. Il diaframma, il muscolo respiratorio principale, veniva considerato la sede dell'anima. Storicamente i benefici di una respirazione completa, spontanea e naturale, sono stati

studiati e applicati in maniera approfondita, soprattutto nelle culture orientali. Più recentemente, il ruolo fondamentale di una respirazione corretta è stato oggetto di studio anche della medicina occidentale e ora i suoi benefici, nella sfera fisica ed emotiva, sono apprezzati più che mai in diversi campi, da quello medico, al benessere, dal controllo dello stress, alla disintossicazione dall'inquinamento e così via.

Un respiro armonioso impegna tutte le parti del corpo coinvolte nell'atto del respirare, dal diaframma ai muscoli della schiena: si esercitano i muscoli, si attiva il sistema linfatico, si migliora il bilanciamento tra ossigeno e anidride carbonica nei polmoni.

Con il corpo e la mente in miglior bilanciamento, il sonno è più profondo, di conseguenza, nella vita si è più riposati, armoniosi ed energetici.

Il metodo denominato Harmonious Breathing, costituito da una serie di esercizi e di respirazioni che tutti possono applicare, è stato messo a punto da Fabio Andrico, da oltre 30 anni insegnante di Hatha Yoga e di Yantra Yoga a livello internazionale. È un metodo che consente di prendere coscienza del proprio respiro, sbloccare le tensioni che lo rendono superficiale e frammentato, lavorando sugli organi che partecipano al processo della respirazione, a partire dal diaframma. Si può sperimentare un rilassamento profondo, che è possibile portare nella vita quotidiana e quindi utile a tutti, praticanti o aspiranti praticanti di yoga o chiunque sia semplicemente interessato a respirare in modo più profondo e coordinato.

Durante questo workshop, Fabio Andrico illustrerà esercizi semplici ed efficaci, mirati ad conoscere ed approfondire l'esperienza di una respirazione armoniosa e naturalmente rilassata. Gli esercizi sono ispirati all'antica tradizione tibetana dello Yantra Yoga e strutturati in modo semplice, per poter applicare questa conoscenza, di valore inestimabile, nella vita quotidiana. "Il metodo del Breathe (Harmonious Breathing) – afferma Fabio Andrico – è di decostruire il condizionamento della respirazione e permettere quindi che questa sia la più spontanea e naturale possibile. Questo è il vero obiettivo: permettere alla respirazione di muoversi spontaneamente e in modo fluido. E credo veramente che chiunque sarà in grado di farlo avrà qualche tipo di beneficio".

Il corso inizierà con un'introduzione generale sui meccanismi e sull'importanza della respirazione completa e naturale, seguiranno movimenti semplici, per apprendere e praticare ciascuna delle quattro fasi dell'inspirazione completa. L'obiettivo è imparare a scoprire, sbloccare e utilizzare la respirazione addominale, espandere in modo corretto il respiro verso l'alto e l'aria in profondità nel torace, infine, sbloccare ed espandere la respirazione clavicolare.

Dopo l'allenamento, suddiviso in diverse fasi, Fabio Andrico mostrerà alcuni esercizi il cui scopo è praticare tutte e quattro le fasi in una sola inspirazione. Verranno mostrate anche pratiche specifiche per applicare e perfezionare l'espirazione completa, fondamentale per ottenere un perfetto flusso respiratorio.

In conclusione, i metodi per l'inspirazione e l'espirazione verranno integrati in modo da ottenere una respirazione piena, fluida e ininterrotta. Ogni sessione terminerà con un allenamento alla consapevolezza e flessibilità del respiro e con un rilassamento guidato.

<http://www.thatsamiata.com/eventi/a-merigar-un-workshop-sull-harmonious-breathing/>

## A Merigar un workshop sull' Harmonious Breathing

8 maggio 2018#Arcidosso, #Eventi, #Highlights



11, 12 e 13 maggio: tre giorni di workshop con il dottor Fabio Andrico

“Il metodo del Breathe (Harmonious Breathing) – **afferma Fabio Andrico** – è di decostruire il condizionamento della respirazione e permettere quindi che questa sia la più spontanea e naturale possibile. Questo è il vero obiettivo: permettere alla respirazione di muoversi spontaneamente e in modo fluido. E credo veramente che chiunque sarà in grado di farlo avrà qualche tipo di beneficio”.

Nella concezione della vita dei nostri avi la respirazione ha svolto un ruolo molto importante: era l'origine della vita. Il **diaframma**, il muscolo respiratorio principale, veniva considerato la sede dell'anima. Storicamente i benefici di una respirazione completa, spontanea e naturale, sono stati studiati e applicati in maniera approfondita, soprattutto nelle culture orientali. Più recentemente, il ruolo fondamentale di una respirazione corretta è stato oggetto di studio anche della medicina occidentale e ora i suoi benefici, nella sfera fisica ed emotiva, sono apprezzati più che mai in diversi campi, da quello medico, al benessere, dal controllo dello stress, alla disintossicazione dall'inquinamento e così via.

Un respiro armonioso impegna tutte le parti del corpo coinvolte nell'atto del respirare, dal **diaframma ai muscoli della schiena**: si esercitano i muscoli, si attiva il sistema linfatico, si migliora il bilanciamento tra ossigeno e anidride carbonica nei polmoni.

Con il corpo e la mente in **miglior bilanciamento**, il sonno è più profondo, di conseguenza, nella vita si è più riposati, armoniosi ed energetici.

Il metodo denominato **Harmonious Breathing**, costituito da una serie di esercizi e di respirazioni che tutti possono applicare, è stato messo a punto da Fabio Andrico, da oltre 30 anni insegnante di **Hatha Yoga e di Yantra Yoga a livello internazionale**. È un metodo che consente di prendere coscienza del proprio respiro, sbloccare le tensioni che lo rendono superficiale e frammentato, lavorando sugli organi che partecipano al processo della respirazione, a partire dal diaframma. Si può sperimentare un rilassamento profondo, che è possibile portare nella vita quotidiana e quindi utile a tutti, praticanti o aspiranti praticanti di yoga o chiunque sia semplicemente interessato a respirare in modo più profondo e coordinato.

Durante questo workshop, **Fabio Andrico illustrerà esercizi semplici ed efficaci**, mirati ad conoscere ed approfondire l'esperienza di una respirazione armoniosa e naturalmente rilassata. Gli esercizi sono ispirati all'antica tradizione tibetana dello Yantra Yoga e strutturati in modo semplice, per poter applicare questa conoscenza, di valore inestimabile, nella vita quotidiana.

Il corso inizierà con un'introduzione generale sui meccanismi e sull'importanza della respirazione completa e naturale, seguiranno movimenti semplici, per apprendere e praticare ciascuna delle quattro fasi dell'inspirazione completa. L'obiettivo è imparare a scoprire, sbloccare e utilizzare la respirazione addominale, espandere in modo corretto il respiro verso l'alto e l'aria in profondità nel torace, infine, sbloccare ed espandere la respirazione clavicolare.

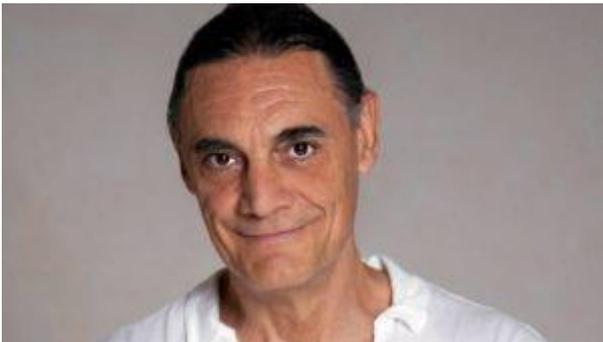
Dopo l'allenamento, suddiviso in diverse fasi, **Fabio Andrico mostrerà alcuni esercizi il cui scopo è praticare tutte e quattro le fasi in una sola inspirazione**. Verranno mostrate anche pratiche specifiche per applicare e perfezionare l'espirazione completa, fondamentale per ottenere un perfetto flusso respiratorio.

In conclusione, i metodi per l'inspirazione e l'espirazione verranno integrati in modo da ottenere una respirazione piena, fluida e ininterrotta. Ogni sessione terminerà con un allenamento alla consapevolezza e flessibilità del respiro e con un rilassamento guidato.

Trailer Harmonious Breathing: <https://vimeo.com/24491146>

**Questi le date e gli orari del workshop (costo 80 Euro) che vedono il patrocinio del Comune di Arcidosso:**

- Venerdì 11 Maggio dalle 18.00 alle 19.30
- Sabato 12 Maggio dalle 10.00 alle 12.30
- Domenica 13 Maggio dalle 10.00 alle 12.30



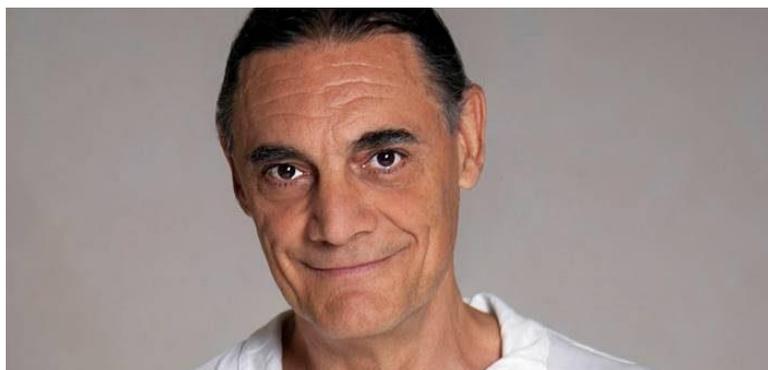
amiataArcidossoMerigarMonte AmiataThatsamiata

# Amiatanews - notizie e riflessioni dall'Amiata (e non solo)

<https://www.amiatanews.it/arcidosso-a-merigar-harmonious-breathing-con-fabio-andrico/>

## Arcidosso. A Merigar, Harmonious Breathing con Fabio Andrico

BY MARCO CONTI ON 07/05/2018 AMIATA, AMIATA GR, ARCIDOSO



Amiatanews: Arcidosso 07/05/2018

### Il workshop dal 11 al 13 Maggio 2018

Nella concezione della vita dei nostri avi la respirazione ha svolto un ruolo molto importante: era l'origine della vita. Il diaframma, il muscolo respiratorio principale, veniva considerato la sede dell'anima. Storicamente i benefici di una respirazione completa, spontanea e naturale, sono stati studiati e applicati in maniera approfondita, soprattutto nelle culture orientali. Più recentemente, il ruolo fondamentale di una respirazione corretta è stato oggetto di studio anche della medicina occidentale e ora i suoi benefici, nella sfera fisica ed emotiva, sono apprezzati più che mai in diversi campi, da quello medico, al benessere, dal controllo dello stress, alla disintossicazione dall'inquinamento e così via.

Un respiro armonioso impegna tutte le parti del corpo coinvolte nell'atto del respirare, dal diaframma ai muscoli della schiena: si esercitano i muscoli, si attiva il sistema linfatico, si migliora il bilanciamento tra ossigeno e anidride carbonica nei polmoni.

Con il corpo e la mente in miglior bilanciamento, il sonno è più profondo, di conseguenza, nella vita si è più riposati, armoniosi ed energetici.

Il metodo denominato **Harmonious Breathing**, costituito da una serie di esercizi e di respirazioni che tutti possono applicare, è stato messo a punto da **Fabio Andrico**, da oltre 30 anni insegnante di Hatha Yoga e di Yantra Yoga a livello internazionale. È un metodo che consente di prendere coscienza del proprio respiro, sbloccare le tensioni che lo rendono superficiale e frammentato, lavorando sugli organi che partecipano al processo della respirazione, a partire dal diaframma. Si può sperimentare un rilassamento profondo, che è possibile portare nella vita quotidiana e quindi utile a tutti, praticanti o aspiranti praticanti di yoga o chiunque sia semplicemente interessato a respirare in modo più profondo e coordinato.

Durante questo workshop, Fabio Andrico illustrerà esercizi semplici ed efficaci, mirati ad conoscere ed approfondire l'esperienza di una respirazione armoniosa e naturalmente rilassata. Gli esercizi sono ispirati all'antica tradizione tibetana dello Yantra Yoga e strutturati in modo semplice, per poter applicare questa conoscenza, di valore inestimabile, nella vita quotidiana.

*“Il metodo del Breathe (Harmonious Breathing) – afferma **Fabio Andrico** – è di decostruire il condizionamento della respirazione e permettere quindi che questa sia la più spontanea e naturale possibile. Questo è il vero obiettivo: permettere alla respirazione di muoversi spontaneamente e in modo fluido. E credo veramente che chiunque sarà in grado di farlo avrà qualche tipo di beneficio”.*

Il corso inizierà con un'introduzione generale sui meccanismi e sull'importanza della respirazione completa e naturale, seguiranno movimenti semplici, per apprendere e praticare ciascuna delle quattro fasi

dell'inspirazione completa. L'obiettivo è imparare a scoprire, sbloccare e utilizzare la respirazione addominale, espandere in modo corretto il respiro verso l'alto e l'aria in profondità nel torace, infine, sbloccare ed espandere la respirazione clavicolare.

Dopo l'allenamento, suddiviso in diverse fasi, Fabio Andrico mostrerà alcuni esercizi il cui scopo è praticare tutte e quattro le fasi in una sola inspirazione. Verranno mostrate anche pratiche specifiche per applicare e perfezionare l'espiazione completa, fondamentale per ottenere un perfetto flusso respiratorio. In conclusione, i metodi per l'inspirazione e l'espiazione verranno integrati in modo da ottenere una respirazione piena, fluida e ininterrotta. Ogni sessione terminerà con un allenamento alla consapevolezza e flessibilità del respiro e con un rilassamento guidato.

**Trailer Harmoniuos Breathing:** <https://vimeo.com/24491146>

Questi le date e gli orari del workshop (costo 80 Euro) che vedono il patrocinio del Comune di Arcidosso:

- Venerdì 11 Maggio dalle 18.00 alle 19.30
- Sabato 12 Maggio dalle 10.00 alle 12.30
- Domenica 13 Maggio dalle 10.00 alle 12.30

Link utili

- **Web Site:** [www.dzogchen.it](http://www.dzogchen.it)
- **Pagina Facebook:** <https://www.facebook.com/MerigarWest/?fref=ts>
- **Info e prenotazioni:** tel: +39 0564 966837 – email: [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)

---

**Fonti**

Comunicato Ufficio Stampa Merigar West Alma Daddario & Nicoletta Chiorri del 05/05/2018

<https://www.maremmanews.it/index.php/attualita/53605-harmonious-breathing-con-fabio-andrico-a-merigar>

## 'Harmonious breathing' con Fabio Andrico a Merigar



*Il respiro è come un ponte tra la nostra mente e la nostra fisicità, rilassare e approfondire la respirazione, renderla stabilmente fluida e armonica, è di grande beneficio per tutti gli aspetti della nostra esistenza.*

**Arcidosso:** Nella concezione della vita dei nostri avi la respirazione ha svolto un ruolo molto importante: era l'origine della vita. Il diaframma, il muscolo respiratorio principale, veniva considerato la sede dell'anima. Storicamente i benefici di una respirazione completa, spontanea e naturale, sono stati studiati e applicati in maniera approfondita, soprattutto nelle culture orientali.

Più recentemente, il ruolo fondamentale di una respirazione corretta è stato oggetto di studio anche della medicina occidentale e ora i suoi benefici, nella sfera fisica ed emotiva, sono apprezzati più che mai in diversi campi, da quello medico, al benessere, dal controllo dello stress, alla disintossicazione dall'inquinamento e così via.

Un respiro armonioso impegna tutte le parti del corpo coinvolte nell'atto del respirare, dal diaframma ai muscoli della schiena: si esercitano i muscoli, si attiva il sistema linfatico, si migliora il bilanciamento tra ossigeno e anidride carbonica nei polmoni.

Con il corpo e la mente in miglior bilanciamento, il sonno è più profondo, di conseguenza, nella vita si è più riposati, armoniosi ed energetici.

Il metodo denominato Harmonious Breathing, costituito da una serie di esercizi e di respirazioni che tutti possono applicare, è stato messo a punto da Fabio Andrico, da oltre 30 anni insegnante di Hatha Yoga e di Yantra Yoga a livello internazionale. È un metodo che consente di prendere coscienza del proprio respiro, sbloccare le tensioni che lo rendono superficiale e frammentato, lavorando sugli organi che partecipano al processo della respirazione, a partire dal diaframma. Si può sperimentare un rilassamento profondo, che è possibile portare nella vita quotidiana e quindi utile a tutti, praticanti o aspiranti praticanti di yoga o chiunque sia semplicemente interessato a respirare in modo più profondo e coordinato.

Durante questo workshop, che si terrà dall'11 al 13 Maggio a Merigar, Fabio Andrico illustrerà esercizi semplici ed efficaci, mirati ad conoscere ed approfondire l'esperienza di una respirazione armoniosa e naturalmente rilassata.

Gli esercizi sono ispirati all'antica tradizione tibetana dello Yantra Yoga e strutturati in modo semplice, per poter applicare questa conoscenza, di valore inestimabile, nella vita quotidiana.

“Il metodo del Breathe (Harmonious Breathing) – afferma Fabio Andrico - è di decostruire il condizionamento della respirazione e permettere quindi che questa sia la più spontanea e naturale possibile. Questo è il vero obiettivo: permettere alla respirazione di muoversi spontaneamente e in modo fluido. E credo veramente che

chiunque sarà in grado di farlo avrà qualche tipo di beneficio”.

Il corso inizierà con un'introduzione generale sui meccanismi e sull'importanza della respirazione completa e naturale, seguiranno movimenti semplici, per apprendere e praticare ciascuna delle quattro fasi dell'inspirazione completa. L'obiettivo è imparare a scoprire, sbloccare e utilizzare la respirazione addominale, espandere in modo corretto il respiro verso l'alto e l'aria in profondità nel torace, infine, sbloccare ed espandere la respirazione clavicolare.

Dopo l'allenamento, suddiviso in diverse fasi, Fabio Andrico mostrerà alcuni esercizi il cui scopo è praticare tutte e quattro le fasi in una sola inspirazione. Verranno mostrate anche pratiche specifiche per applicare e perfezionare l'espiazione completa, fondamentale per ottenere un perfetto flusso respiratorio.

In conclusione, i metodi per l'inspirazione e l'espiazione verranno integrati in modo da ottenere una respirazione piena, fluida e ininterrotta. Ogni sessione terminerà con un allenamento alla consapevolezza e flessibilità del respiro e con un rilassamento guidato.

Orario:

venerdì dalle 18 alle 19.30;

sabato dalle 10 alle 12.30 e dalle 15.00 alle 17.30;

domenica dalle 10 alle 12.30.

**Dettagli**

Categoria: [ATTUALITÀ](#)

Pubblicato: 08 Maggio 2018

<http://www.webitalianetwork24.com/2018/05/08/arcidosso-gr-harmonious-breathing-con-fabio-andrico/>

- [Benessere](#),
- [Lifestyle](#)

## Arcidosso (GR). Harmonious Breathing con Fabio Andrico.

By [Web Italia Network 24](#) il 8 maggio 2018

*Il respiro è come un ponte tra la nostra mente e la nostra fisicità, rilassare e approfondire la respirazione, renderla stabilmente fluida e armonica, è di grande beneficio per tutti gli aspetti della nostra esistenza.*



Nella concezione della vita dei nostri avi la respirazione ha svolto un ruolo molto importante: era l'origine della vita. Il diaframma, il muscolo respiratorio principale, veniva considerato la sede dell'anima. Storicamente i benefici di una respirazione completa, spontanea e naturale, sono stati studiati e applicati in maniera approfondita, soprattutto nelle culture orientali. Più recentemente, il ruolo fondamentale di una respirazione corretta è stato oggetto di studio anche della medicina occidentale e ora i suoi benefici, nella sfera fisica ed emotiva, sono apprezzati più che mai in diversi campi, da quello medico, al [benessere](#), dal controllo dello stress, alla disintossicazione dall'inquinamento e così via.

Un respiro armonioso impegna tutte le parti del corpo coinvolte nell'atto del respirare, dal diaframma ai muscoli della schiena: si esercitano i muscoli, si attiva il sistema linfatico, si migliora il bilanciamento tra ossigeno e anidride carbonica nei polmoni.

**Con il corpo e la mente in miglior bilanciamento, il sonno è più profondo, di conseguenza, nella vita si è più riposati, armoniosi ed energetici.**

Il metodo denominato Harmonious Breathing, costituito da una serie di esercizi e di respirazioni che tutti possono applicare, è stato messo a punto da Fabio Andrico, da oltre 30 anni insegnante di Hatha Yoga e di Yantra Yoga a livello internazionale. È un metodo che consente di prendere coscienza del proprio respiro, sbloccare le tensioni che lo rendono superficiale e frammentato, lavorando sugli organi che partecipano al processo della respirazione, a partire dal diaframma. Si può sperimentare un rilassamento profondo, che è possibile portare nella vita quotidiana e quindi utile a tutti, praticanti o aspiranti praticanti di yoga o chiunque sia semplicemente interessato a respirare in modo più profondo e coordinato.

Durante questo workshop, Fabio Andrico illustrerà esercizi semplici ed efficaci, mirati ad conoscere ed approfondire l'esperienza di una respirazione armoniosa e naturalmente rilassata.

Gli esercizi sono ispirati all'antica tradizione tibetana dello Yantra Yoga e strutturati in modo semplice, per poter applicare questa conoscenza, di valore inestimabile, nella vita quotidiana.

“Il metodo del Breathe (Harmonious Breathing) – afferma Fabio Andrico – è di decostruire il condizionamento della respirazione e permettere quindi che questa sia la più spontanea e naturale possibile. Questo è il vero obiettivo: permettere alla respirazione di muoversi spontaneamente e in modo fluido. E credo veramente che chiunque sarà in grado di farlo avrà qualche tipo di beneficio”. Il corso inizierà con un'introduzione generale sui meccanismi e sull'importanza della respirazione completa e naturale, seguiranno movimenti semplici, per apprendere e praticare ciascuna delle quattro fasi dell'inspirazione completa. L'obiettivo è imparare a scoprire, sbloccare e utilizzare la respirazione addominale, espandere in modo corretto il respiro verso l'alto e l'aria in profondità nel torace, infine, sbloccare ed espandere la respirazione clavicolare.

Dopo l'allenamento, suddiviso in diverse fasi, Fabio Andrico mostrerà alcuni esercizi il cui scopo è praticare tutte e quattro le fasi in una sola inspirazione. Verranno mostrate anche pratiche specifiche per applicare e perfezionare l'espirazione completa, fondamentale per ottenere un perfetto flusso respiratorio.

In conclusione, i metodi per l'inspirazione e l'espirazione verranno integrati in modo da ottenere una respirazione piena, fluida e ininterrotta. Ogni sessione terminerà con un allenamento alla consapevolezza e flessibilità del respiro e con un rilassamento guidato.

<https://www.dzogchen.it/it/events/italiano-harmonious-breathing-con-fabio-andrico/>

# LA DANZA DEL NARRARE

*Workshop d'introduzione alla narrazione orale con Sista Bramini*

**Articolo**

14/05/2018, 15:57 | ARTE E CULTURA



## **WORKSHOP A MERIGAR**

**Sviluppare la percezione della propria presenza attraverso il canto, la narrazione e la fotografia**

**con Camilla Dell'Agnola - Sista Bramini – Izabella Jaruszewska**

### **PROSSIME DATE:**

**18-20 maggio - La danza del narrare con Sista Bramini**

**1-3 giugno - La presenza nello sguardo con Izabella Jaroszewska**

### **in collaborazione con**

O'Thiasos Teatro-Natura

School of Contemplative Art

Associazione ArteMia

Proseguono gli appuntamenti a Merigar, da aprile a giugno, sul tema della presenza consapevole attraverso l'arte, in collaborazione con associazioni che vantano una lunga storia di ricerca nel mondo del teatro, della musica e delle arti visive.

Tre incontri per sviluppare la coscienza e la percezione della presenza attraverso il canto, il racconto e la fotografia, guidati da tre artiste che hanno dedicato anni ad approfondire e sviluppare la loro ricerca, che ha radici nella più profonda storia occidentale, lavorando a contatto di gruppi di estrazione eterogenea.

Non è necessario avere conoscenze o predisposizioni particolari, la frequenza è adatta a tutti coloro che desiderano evolvere la conoscenza di sé e il rapporto con gli altri, attraverso strumenti insiti nell'essere umano, come l'osservazione, il canto e il raccontare storie.

## **LA DANZA DEL NARRARE**

**Workshop d'introduzione alla narrazione orale  
con Sista Bramini  
Dal 18 al 20 Maggio 2018  
Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR)**

*La danza del narrare è una bottega del racconto orale.*

Un buon racconto ci apre al mistero della realtà e trasportandoci in un mondo parallelo, ci precipita nel cuore della vita. Narrare, ascoltare, farsi rapire da una storia appassionante ci mette in contatto con la complessità della realtà, nutre il nostro lato intuitivo e ci predispone a scelte e trasformazioni vitali. Entrare, e far entrare gli altri, nel tempo sospeso di questo spazio speciale, ci ricorda che la vita è un viaggio di trasformazione della coscienza. I miti antichi conservano tracce di quest'avventura esistenziale che, unica per ciascuno di noi, mostrano però cicli, ritmi ed elementi ricorrenti. Il carattere archetipico del mito lo rende culturalmente trasversale, adatto a essere interrogato da ogni essere umano.

Il laboratorio intende esplorare alcuni percorsi verso una narrazione orale efficace, radicata in un corpo, un cuore e una mente vivi.

Attraverso l'ascolto delle potenzialità del gruppo partecipante, si esercita una pratica del raccontare che stimolando l'aperto confronto tra i partecipanti, libera e affina la narratrice e il narratore che abita in ciascuno di noi.

Le esercitazioni comprendono elementi di allenamento e consapevolezza creativa: presenza e organicità del movimento nel racconto, libertà della voce nel plasmare personaggi e paesaggi, musica delle parole e pulsazione ritmica delle azioni narrate, temperature emotive nel narrare (commozione, ironia ecc.), domande universali del mito antico, drammaturgia efficace di un racconto, ascolto dell'atmosfera circostante e della qualità energetica del pubblico, creazione e scambi di brevi racconti.

La Natura è il tempo del presente ciclico ed eterno, il luogo perfetto del narrare. Dal contatto con la Natura nascono i miti e le metafore, e il paesaggio vivo è continuamente narrante. Se il tempo e gli spazi lo consentono, alcune tappe di questo percorso saranno realizzate al cospetto di altri esseri viventi, nei luoghi naturali che circondano Merigar.

Nel workshop si lavorerà ad acuire la sensibilità e la consapevolezza del corpo nel movimento, a esplorare ritmi, melodie, temperature emotive, a scoprire attraverso i quesiti del mito, le domande per noi più importanti, fino a creare insieme dei brevi racconti, poetici ed emblematici da trasmettere oralmente. Il raccontare appartiene a tutti i popoli, l'oralità è stato il primo passo per la trasmissione culturale, per la narrazione delle vicende umane. Anche l'Odissea è nata come racconto prima della parola scritta. Secondo alcuni studiosi è il punto d'incontro tra natura e cultura e caratterizza l'essere umano. E' questa trasversalità essenziale che siamo chiamati a indagare in questo mondo multi culturale che si sta omologando e alienando, creando sempre più disagio e stress nelle vite di tutti.

## **Sista Bramini**

“Sista Bramini, una donna aedo, una griot occidentale capace di far vibrare la natura riportando in vita i miti fondanti della nostra cultura classica. In modo sistematico l’artista romana continua a narrare gli elementi della natura con il linguaggio bello e violento della mitologia.” F. Mascagni, L’Unità, 2 giugno 2013

Dirige la compagnia teatrale O Thiasos TeatroNatura in numerosi spettacoli presentati in parchi, riserve naturali, giardini storici e siti archeologici in Italia e all’estero. Sviluppa da più di vent’anni, come regista autrice, narratrice e formatrice un progetto, divenuto un punto di riferimento culturale, sull’incontro tra teatro, luogo naturale, ricerca personale e coscienza ecologica collaborando con varie università ed enti culturali ( Parchi naturali, Musei e Soprintendenze) in progetti speciali. Il suo è un teatro d’ensemble, essenzialmente d’attore, che s’immerge e si snoda nel paesaggio al tramonto e all’alba, dialogando con gli elementi naturali e culturali presenti, senza ausilio di palchi, luci e amplificazioni artificiali. Nel 2000 vince il premio di Europarc come “miglior progetto d’interpretazione del territorio” e nel 2011 con La leggenda di Giuliano da Flaubert, la seconda edizione dei Teatri del sacro (Federgat). Come attrice narratrice, in un contatto diretto con il pubblico, assorbe le atmosfere del luogo per irradiarle in un atto performativo in cui la parola è radicata nella danza sottile del corpo e, legato spesso al mito classico, è accompagnato da musica vocale e strumentale dal vivo. E’ insegnante di metodo Feldenkrais ([www.thiasos.it](http://www.thiasos.it)).

CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSO

Al partecipante non è richiesta una specifica esperienza precedente.

Venerdì dalle 16 alle 20;

Sabato dalle 10 alle 13 e dalle 15 alle 19;

Domenica dalle 9 alle 13.

### **Per informazioni e prenotazioni:**

tel 0564 966837

email [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)

Web Site

<https://www.dzogchen.it/it/events/italiano-la-danza-del-narrare-con-sista-bramini/>

### **O' Thiasos Teatro-Natura**

<http://www.thiasos.it>

# WORKSHOP A MERIGAR

by **Redazione**

**P**roseguono gli appuntamenti a Merigar, da aprile a giugno, sul tema della presenza consapevole attraverso l'arte, in collaborazione con associazioni che vantano una lunga storia di ricerca nel mondo del teatro, della musica e delle arti visive.

Tre incontri per sviluppare la coscienza e la percezione della presenza attraverso il canto, il racconto e la fotografia, guidati da tre artiste che hanno dedicato anni ad approfondire e sviluppare la loro ricerca, che ha radici nella più profonda storia occidentale, lavorando a contatto di gruppi di estrazione eterogenea.

Non è necessario avere conoscenze o predisposizioni particolari, la frequenza è adatta a tutti coloro che desiderano evolvere la conoscenza di sé e il rapporto con gli altri, attraverso strumenti insiti nell'essere umano, come l'osservazione, il canto e il raccontare storie.

## WORKSHOP A MERIGAR

**Sviluppare la percezione della propria presenza attraverso il canto, la narrazione e la fotografia**

**con Camilla Dell'Agnola – Sista Bramini – Izabella Jaruszevska**

### **PROSSIME DATE:**

**18-20 maggio – La danza del narrare con *Sista Bramini***

**1-3 giugno – La presenza nello sguardo con *Izabella Jaroszevska***

in collaborazione con  
**O'Thiosos Teatro-Natura**  
**School of Contemplative Art**  
**Associazione ArteMia**



## **LA DANZA DEL NARRARE**

### **Workshop d'introduzione alla narrazione orale con Sista Bramini**

**Dal 18 al 20 Maggio 2018**

**Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR)**

La danza del narrare è una bottega del racconto orale.

Un buon racconto ci apre al mistero della realtà e trasportandoci in un mondo parallelo, ci precipita nel cuore della vita. Narrare, ascoltare, farsi rapire da una storia appassionante ci mette in contatto con la complessità della realtà, nutre il nostro lato intuitivo e ci predispone a scelte e trasformazioni vitali. Entrare, e far entrare gli altri, nel tempo sospeso di questo spazio speciale, ci ricorda che la vita è un viaggio di trasformazione della coscienza. I miti antichi conservano tracce di quest'avventura esistenziale che, unica per ciascuno di noi, mostrano però cicli, ritmi ed elementi ricorrenti. Il carattere archetipico del mito lo rende culturalmente trasversale, adatto a essere interrogato da ogni essere umano.

Il laboratorio intende esplorare alcuni percorsi verso una narrazione orale efficace, radicata in un corpo, un cuore e una mente vivi.

Attraverso l'ascolto delle potenzialità del gruppo partecipante, si esercita una pratica del raccontare che stimolando l'aperto confronto tra i partecipanti, libera e affina la narratrice e il narratore che abita in ciascuno di noi.

Le esercitazioni comprendono elementi di allenamento e consapevolezza creativa: presenza e organicità del movimento nel racconto, libertà della voce nel plasmare personaggi e paesaggi, musica delle parole e pulsazione ritmica delle azioni narrate, temperature emotive nel narrare (commozione, ironia ecc.), domande universali del mito antico, drammaturgia efficace di un racconto, ascolto dell'atmosfera circostante e della qualità energetica del pubblico, creazione e scambi di brevi racconti.

La Natura è il tempo del presente ciclico ed eterno, il luogo perfetto del narrare. Dal contatto con la Natura nascono i miti e le metafore, e il paesaggio vivo è continuamente narrante. Se il tempo e gli spazi lo consentono, alcune tappe di questo percorso saranno realizzate al cospetto di altri esseri viventi, nei luoghi naturali che circondano Merigar.

Nel workshop si lavorerà ad acuire la sensibilità e la consapevolezza del corpo nel movimento, a esplorare ritmi, melodie, temperature emotive, a scoprire attraverso i quesiti del mito, le domande per noi più importanti, fino a creare insieme dei brevi racconti, poetici ed emblematici da trasmettere oralmente. Il raccontare appartiene a tutti i popoli, l'oralità è stato il primo passo per la trasmissione culturale, per la narrazione delle vicende umane. Anche l'Odissea è nata come racconto prima della parola scritta. Secondo alcuni studiosi è il punto d'incontro tra natura e cultura e caratterizza l'essere umano. E' questa trasversalità essenziale che siamo chiamati a indagare in questo mondo multi culturale che si sta omologando e alienando, creando sempre più disagio e stress nelle vite di tutti.

## **Sista Bramini**

“Sista Bramini, una donna aedo, una griot occidentale capace di far vibrare la natura riportando in vita i miti fondanti della nostra cultura classica. In modo sistematico l'artista romana continua a narrare gli elementi della natura con il linguaggio bello e violento della mitologia.” F. Mascagni, L'Unità, 2 giugno 2013

Dirige la compagnia teatrale O Thiasos TeatroNatura in numerosi spettacoli presentati in parchi, riserve naturali, giardini storici e siti archeologici in Italia e all'estero. Sviluppa da più di vent'anni, come regista autrice, narratrice e formatrice un progetto, divenuto un punto di riferimento culturale, sull'incontro tra teatro, luogo naturale, ricerca personale e coscienza ecologica collaborando con varie università ed enti culturali ( Parchi naturali, Musei e Soprintendenze) in progetti speciali. Il suo è un teatro d'ensemble, essenzialmente d'attore, che s'immerge e si snoda nel paesaggio al tramonto e all'alba, dialogando con gli elementi naturali e culturali presenti, senza ausilio di palchi, luci e amplificazioni artificiali. Nel 2000 vince il premio di Europarc come “miglior progetto d'interpretazione del territorio” e nel 2011 con La leggenda di Giuliano da Flaubert, la seconda edizione dei Teatri del sacro (Federgat). Come attrice narratrice, in un contatto diretto con il pubblico, assorbe le atmosfere del luogo per irradiarle in un atto performativo in cui la parola è radicata nella danza sottile del corpo e, legato spesso al mito classico, è accompagnato da musica vocale e strumentale dal vivo. E' insegnante di metodo Feldenkrais ([www.thiasos.it](http://www.thiasos.it)).

## **CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSSO**

**Al partecipante non è richiesta una specifica esperienza precedente.**

Venerdì dalle 16 alle 20;

Sabato dalle 10 alle 13 e dalle 15 alle 19;

Domenica dalle 9 alle 13.

### **Per informazioni e prenotazioni:**

tel 0564 966837

email [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)

Web Site <https://www.dzogchen.it/it/events/italiano-la-danza-del-narrare-con-sista-bramini/>

**O' Thiasos Teatro-Natura** <http://www.thiasos.it/>

<http://www.thatsamiata.com/eventi/la-danza-del-narrare-a-merigar/>

## “La danza del narrare” a Merigar

15 maggio 2018 #Arcidosso.



*Proseguono gli appuntamenti a Merigar, da aprile a giugno, sul tema della presenza consapevole attraverso l'arte, in collaborazione con associazioni che vantano una lunga storia di ricerca nel mondo del teatro, della musica e delle arti visive. 18-20 maggio – La danza del narrare con Sista Bramini*

Un buon racconto ci apre al mistero della realtà e trasportandoci in un mondo parallelo, ci precipita nel cuore della vita. Narrare, ascoltare, farsi rapire da una storia appassionante ci mette in contatto con la complessità della realtà, nutre il nostro lato intuitivo e ci predispone a scelte e trasformazioni vitali. Entrare, e far entrare gli altri, nel tempo sospeso di questo spazio speciale, ci ricorda che la vita è un viaggio di trasformazione della coscienza. I miti antichi conservano tracce di quest'avventura esistenziale che, unica per ciascuno di noi, mostrano però cicli, ritmi ed elementi ricorrenti. Il carattere archetipico del mito lo rende culturalmente trasversale, adatto a essere interrogato da ogni essere umano.

**Il laboratorio intende esplorare alcuni percorsi verso una narrazione orale efficace, radicata in un corpo, un cuore e una mente vivi.**

Attraverso l'ascolto delle potenzialità del gruppo partecipante, si esercita una pratica del raccontare che stimolando l'aperto confronto tra i partecipanti, libera e affina la narratrice e il narratore che abita in ciascuno di noi. Le esercitazioni comprendono elementi di allenamento e consapevolezza creativa: presenza e organicità del movimento nel racconto, libertà della voce nel plasmare personaggi e paesaggi, musica delle parole e pulsazione ritmica delle azioni narrate, temperature emotive nel narrare (commozione, ironia ecc.), domande universali del mito antico, drammaturgia efficace di un racconto, ascolto dell'atmosfera circostante e della qualità energetica del pubblico, creazione e scambi di brevi racconti.

**La Natura** è il tempo del presente ciclico ed eterno, il luogo perfetto del narrare. Dal contatto con la Natura nascono i miti e le metafore, e il paesaggio vivo è continuamente narrante. **Se il tempo e gli spazi lo consentono, alcune tappe di questo percorso saranno realizzate al cospetto di altri esseri viventi, nei luoghi naturali che circondano Merigar.**

**Nel workshop si lavorerà** ad acuire la sensibilità e la consapevolezza del corpo nel movimento, a esplorare ritmi, melodie, temperature emotive, a scoprire attraverso i quesiti del mito, le domande per

noi più importanti, fino a creare insieme dei brevi racconti, poetici ed emblematici da trasmettere oralmente. Il raccontare appartiene a tutti i popoli, l'oralità è stato il primo passo per la trasmissione culturale, per la narrazione delle vicende umane. Anche l'Odissea è nata come racconto prima della parola scritta. Secondo alcuni studiosi è il punto d'incontro tra natura e cultura e caratterizza l'essere umano. E' questa trasversalità essenziale che siamo chiamati a indagare in questo mondo multi culturale che si sta omologando e alienando, creando sempre più disagio e stress nelle vite di tutti.

## **CHI E' SISTA BRAMINI?**

“Sista Bramini, una donna aedo, una griot occidentale capace di far vibrare la natura riportando in vita i miti fondanti della nostra cultura classica. In modo sistematico l'artista romana continua a narrare gli elementi della natura con il linguaggio bello e violento della mitologia.” F. Mascagni, L'Unità, 2 giugno 2013

Dirige la compagnia teatrale O Thiasos TeatroNatura in numerosi spettacoli presentati in parchi, riserve naturali, giardini storici e siti archeologici in Italia e all'estero. Sviluppa da più di vent'anni, come regista autrice, narratrice e formatrice un progetto, divenuto un punto di riferimento culturale, sull'incontro tra teatro, luogo naturale, ricerca personale e coscienza ecologica collaborando con varie università ed enti culturali ( Parchi naturali, Musei e Soprintendenze) in progetti speciali. Il suo è un teatro d'ensemble, essenzialmente d'attore, che s'immerge e si snoda nel paesaggio al tramonto e all'alba, dialogando con gli elementi naturali e culturali presenti, senza ausilio di palchi, luci e amplificazioni artificiali. Nel 2000 vince il premio di Europarc come “miglior progetto d'interpretazione del territorio” e nel 2011 con La leggenda di Giuliano da Flaubert, la seconda edizione dei Teatri del sacro (Federgat). Come attrice narratrice, in un contatto diretto con il pubblico, assorbe le atmosfere del luogo per irradiarle in un atto performativo in cui la parola è radicata nella danza sottile del corpo e, legato spesso al mito classico, è accompagnato da musica vocale e strumentale dal vivo. E' insegnante di metodo Feldenkrais ([www.thiasos.it](http://www.thiasos.it)).

# La danza del narrare accende Merigar

Due giorni di workshop nel tempio tibetano dell'Amiata: viaggio ideale tra canti, miti e fotografia



Il centro tibetano di Merigar sul monte Amiata

**ARCIDOSSO**

Ancora workshop a Merigar per "sviluppare la percezione della propria presenza attraverso il canto, la narrazione e la fotografia" da domani al 20 maggio.

L'argomento è dei più intriganti: "la danza del narrare" con la guida di **Sista Bramini**. È questo il secondo dei tre incontri guidati da tre artiste che hanno dedicato anni ad approfondire e sviluppare la loro ricerca sull'osservazione, il canto e il raccontare storie. Lo step guidato da Sista Bramini dal titolo

"La danza del narrare" è una bottega del racconto orale. Il laboratorio intende esplorare alcuni percorsi verso una narrazione orale efficace, radicata in un corpo, un cuore e una mente vivi. Le esercitazioni vertono sull'allenamento e la consapevolezza creativa: movimento nel racconto, libertà della voce nel plasmare personaggi e paesaggi, musica delle parole e pulsazione ritmica delle azioni narrate, temperature emotive nel narrare, domande universali del mito antico, drammaturgia efficace di un racconto, ascolto dell'atmosfera circo-

stante e della qualità energetica del pubblico, creazione e scambi di brevi racconti. Nel workshop si lavorerà ad acuire la sensibilità e la consapevolezza del corpo nel movimento, a esplorare ritmi, melodie, temperature emotive, a scoprire attraverso il mito i quesiti più importanti, fino a creare brevi racconti, poetici ed emblematici da trasmettere oralmente. Workshop condotto da Sista, una donna aedo, capace di far vibrare la natura riportando in vita i miti fondanti della cultura classica. Bramini dirige la compagnia teatrale O Thiasos Tea-

troNatura e sviluppa da più di vent'anni, come regista autrice, narratrice e formatrice, un progetto che punta sull'incontro tra teatro, luogo naturale, ricerca personale e coscienza ecologica. Il suo è un teatro d'ensemble, essenzialmente d'attore, che s'immerge e si snoda nel paesaggio al tramonto e all'alba, dialogando con gli elementi naturali e culturali presenti, senza ausilio di palchi, luci e amplificazioni artificiali. E anche in questo workshop sarà utilizzato lo splendido paesaggio di Merigar.

**Orari.** Domani dalle 16 alle 20; sabato dalle 10 alle 13 e dalle 15 alle 19; domenica dalle 9 alle 13.

**Info e prenotazioni.** 0564 966837, office@dzogchen.it.

**Fiora Bonelli**

## ARCIDOSSO

# A Merigar «La danza del narrare» Il racconto che nasce dalle emozioni

*Laboratorio tenuto da Sista Bramini, regista e autrice di testi*

**IL NOME** del workshop è «La danza del narrare» e gli organizzatori assicurano che sarà come entrare in una bottega del racconto orale. Da oggi a domenica a Merigar, nel comune di Arcidosso, si svolgerà il secondo dei tre cicli di incontri organizzati per sviluppare la coscienza e la percezione della presenza attraverso il canto, il racconto appunto, e la fotografia. I corsi sono guidati da tre artiste e questo weekend protagonista sarà Sista Bramini, definita «una donna aedo, una griot occidentale capace di far vibrare la natura riportando in vita i miti fondanti della nostra cultura classica».

Il laboratorio che partirà oggi alle 16 intende esplorare alcuni percorsi verso una narrazione orale efficace, radicata in un corpo, un cuore e una mente vivi. Attraverso l'ascolto delle potenzialità del gruppo partecipante, si esercita una pratica del raccontare che stimolando l'aperto confronto tra i partecipanti, libera e affina la narratrice e il narratore che abita in

ciascuno di noi. «Le esercitazioni – spiegano gli organizzatori – comprendono elementi di allenamento e consapevolezza creativa: presenza e organicità del movimento nel racconto, libertà della voce nel plasmare personaggi e paesaggi, musica delle parole e pulsazione ritmica delle azioni narrate, temperature emotive nel narrare, domande universali del

mito antico, drammaturgia efficace di un racconto, ascolto dell'atmosfera circostante e della qualità energetica del pubblico, creazione e scambi di brevi racconti».

Se il tempo e gli ambienti esterni al Merigar lo consentiranno ci sarà spazio anche per alcune tappe all'esterno. «La Natura è il tempo del presente ciclico ed eterno, il luogo perfetto del narrare – prose-

guono gli organizzatori –. Dal contatto con la Natura nascono i miti e le metafore, e il paesaggio vivo è continuamente narrante». Nel workshop si lavorerà per acuire la sensibilità e la consapevolezza del corpo nel movimento, a esplorare ritmi, melodie, temperature emotive, a scoprire attraverso i quesiti del mito, fino a creare insieme dei brevi racconti, poetici ed emblematici da trasmettere oralmente. Il raccontare appartiene a tutti i popoli, l'oralità è stato il primo passo per la trasmissione culturale, per la narrazione delle vicende umane. Bramini attualmente dirige la compagnia teatrale *O Thiasos TeatroNatura* in numerosi spettacoli presentati in parchi, riserve naturali, giardini storici e siti archeologici in Italia e all'estero. Come regista autrice, narratrice e formatrice, Bramini sviluppa da più di vent'anni un progetto divenuto un punto di riferimento culturale, sull'incontro tra teatro, luogo naturale, ricerca personale e coscienza ecologica.

Nicola Ciuffoletti



**WORKSHOP** Sista Bramini durante uno dei laboratori sulla narrazione

<https://www.maremmanews.it/index.php/attualita/53883-sviluppare-la-percezione-della-propria-presenza-attraverso-il-canto-la-narrazione-e-la-fotografia>

## Sviluppare la percezione della propria presenza attraverso il canto, la narrazione e la fotografia



*Workshop a Merigar con Camilla Dell'Agnola, Sista Bramini e Izabella Jaruszewska. Dal 18 al 20 maggio.*

**Arcidosso:** Proseguono gli appuntamenti a Merigar, da aprile a giugno, sul tema della presenza consapevole attraverso l'arte, in collaborazione con associazioni che vantano una lunga storia di ricerca nel mondo del teatro, della musica e delle arti visive.

Tre incontri per sviluppare la coscienza e la percezione della presenza attraverso il canto, il racconto e la fotografia, guidati da tre artiste che hanno dedicato anni ad approfondire e sviluppare la loro ricerca, che ha radici nella più profonda storia occidentale, lavorando a contatto di gruppi di estrazione eterogenea.

Non è necessario avere conoscenze o predisposizioni particolari, la frequenza è adatta a tutti coloro che desiderano evolvere la conoscenza di sé e il rapporto con gli altri, attraverso strumenti insiti nell'essere umano, come l'osservazione, il canto e il raccontare storie.

La danza del narrare è una bottega del racconto orale.

Un buon racconto ci apre al mistero della realtà e trasportandoci in un mondo parallelo, ci precipita nel cuore della vita. Narrare, ascoltare, farsi rapire da una storia appassionante ci mette in contatto con la complessità della realtà, nutre il nostro lato intuitivo e ci predispone a scelte e trasformazioni vitali. Entrare, e far entrare gli altri, nel tempo sospeso di questo spazio speciale, ci ricorda che la vita è un viaggio di trasformazione della coscienza. I miti antichi conservano tracce di quest'avventura esistenziale che, unica per ciascuno di noi, mostrano però cicli, ritmi ed elementi ricorrenti. Il carattere archetipico del mito lo rende culturalmente trasversale, adatto a essere interrogato da ogni essere umano.

Il laboratorio intende esplorare alcuni percorsi verso una narrazione orale efficace, radicata in un corpo, un cuore e una mente vivi.

Attraverso l'ascolto delle potenzialità del gruppo partecipante, si esercita una pratica del raccontare che stimolando l'aperto confronto tra i partecipanti, libera e affina la narratrice e il narratore che abita in ciascuno di noi.

Le esercitazioni comprendono elementi di allenamento e consapevolezza creativa: presenza e organicità del movimento nel racconto, libertà della voce nel plasmare personaggi e paesaggi, musica delle parole e pulsazione ritmica delle azioni narrate, temperature emotive nel narrare (commozione, ironia ecc.), domande universali del mito antico, drammaturgia efficace di un racconto, ascolto dell'atmosfera circostante e della qualità energetica del pubblico, creazione e scambi di brevi racconti.

La Natura è il tempo del presente ciclico ed eterno, il luogo perfetto del narrare. Dal contatto con la Natura nascono i miti e le metafore, e il paesaggio vivo è continuamente narrante. Se il tempo e gli spazi lo consentono, alcune tappe di questo percorso saranno realizzate al cospetto di altri esseri viventi, nei luoghi naturali che circondano Merigar.

Nel workshop si lavorerà ad acuire la sensibilità e la consapevolezza del corpo nel movimento, a esplorare ritmi, melodie, temperature emotive, a scoprire attraverso i quesiti del mito, le domande per noi più importanti, fino a creare insieme dei brevi racconti, poetici ed emblematici da trasmettere oralmente. Il raccontare appartiene a tutti i popoli, l'oralità è stato il primo passo per la trasmissione culturale, per la narrazione delle vicende umane. Anche l'Odissea è nata come racconto prima della parola scritta. Secondo alcuni studiosi è il punto d'incontro tra natura e cultura e caratterizza l'essere umano. E' questa trasversalità essenziale che siamo chiamati a indagare in questo mondo multi culturale che si sta omologando e alienando, creando sempre più disagio e stress nelle vite di tutti.

Sista Bramini: *"Sista Bramini, una donna aedo, una griot occidentale capace di far vibrare la natura riportando in vita i miti fondanti della nostra cultura classica. In modo sistematico l'artista romana continua a narrare gli elementi della natura con il linguaggio bello e violento della mitologia."* F. Mascagni, L'Unità, 2 giugno 2013

Dirige la compagnia teatrale O Thiasos TeatroNatura in numerosi spettacoli presentati in parchi, riserve naturali, giardini storici e siti archeologici in Italia e all'estero. Sviluppa da più di vent'anni, come regista autrice, narratrice e formatrice un progetto, divenuto un punto di riferimento culturale, sull'incontro tra teatro, luogo naturale, ricerca personale e coscienza ecologica collaborando con varie università ed enti culturali (Parchi naturali, Musei e Soprintendenze) in progetti speciali. Il suo è un teatro d'ensemble, essenzialmente d'attore, che s'immerge e si snoda nel paesaggio al tramonto e all'alba, dialogando con gli elementi naturali e culturali presenti, senza ausilio di palchi, luci e amplificazioni artificiali. Nel 2000 vince il premio di Europarc come "miglior progetto d'interpretazione del territorio" e nel 2011 con La leggenda di Giuliano da Flaubert, la seconda edizione dei Teatri del sacro (Federgat). Come attrice narratrice, in un contatto diretto con il pubblico, assorbe le atmosfere del luogo per irradiarle in un atto performativo in cui la parola è radicata nella danza sottile del corpo e, legato spesso al mito classico, è accompagnato da musica vocale e strumentale dal vivo. E' insegnante di metodo Feldenkrais.

**DALL'1 AL 3 GIUGNO**

## La presenza nello sguardo Workshop di fotografia a Merigar

► ARCIDOSSO

“La presenza nello sguardo”: dal venerdì 1 a domenica 3 giugno al centro di cultura tibetana di Merigar (Arcidosso), **Izabella Jaruszevska** conduce il workshop sulla fotografia per “osservare, memorizzare, fotografare”.

«Per fare buone fotografie bisogna innanzitutto sapere guardare», dicono gli organizzatori. E «il workshop si concentra sullo sviluppare la presenza nell'atto del guardare, utilizzando una macchina fotografica. Non serve essere professionisti e neanche avere una particolare attrezzatura, basta un normalissimo cellulare dotato di macchina fotografica. Con esercizi pratici, di percezione attraverso la fotografia (come fotografo o come osservatore), sarà possibile evocare lo stato mentale e la sensibilità associati a particolari colori, affinando la nostra percezione e diventando con-

sapevoli dell'atto trasformativo che ha luogo tra oggetto e soggetto».

Il tutto amplificato dall'atmosfera di Merigar, un luogo molto particolare e suggestivo, nato più di 35 anni fa da un gruppo di studenti di Namkhai Norbu, uniti nello studio e nella pratica dello Dzogchen. «La primavera è un periodo particolarmente piacevole, la natura si offre con colori spettacolari e tanti animali si risvegliano dopo l'inverno. Un momento ideale per osservare, memorizzare, fotografare, tanta bellezza circostante».

Izabella Jaruszevska è docente di fotografia e percezione dell'arte alla Naropa University di Boulder, in Colorado, negli Stati Uniti. È fondatrice della European Academy of Photography di Varsavia.

Il workshop inizia il venerdì alle 16 e finisce la domenica alle 13. Per informazioni e iscrizioni: telefono 0564 966837, e mail [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)

<https://www.maremmanews.it/index.php/cultura-spettacolo/54153-la-presenza-nello-sguardo>

## 'La presenza nello sguardo'



*Con Izabella Jaroszewska. Workshops sulla fotografia: osservare, memorizzare, fotografare.  
In collaborazione con School of Contemplative Art, Associazione ArteMia.  
Scoprire la Bellezza attraverso il Colore.  
A Merigar, 1-3 Griugno.*

**Arcidosso:** Gli occhi sono uno dei nostri organi sensoriali, ci permettono di avere un contatto con il mondo esterno, di vedere, di guardare. Essere presenti al guardare ci porta a vivere meglio, con chiarezza e lucidità e, nondimeno, in migliore armonia con il mondo esterno.

La fotografia è una tecnica recente, che si basa sull'utilizzo di uno strumento esterno, ma uno strumento che è governato da una persona che guarda: per fare buone fotografie bisogna innanzitutto sapere guardare.

Un workshop intensivo di fotografia è incentrato sulla interdisciplinarietà tra tecniche e arte fotografica occidentale e modelli di percezione, comprensione e consapevolezza provenienti dalle tradizioni culturali orientali.

L'argomento del laboratorio è la funzione subconscia e simbolica dei colori nella composizione visiva, in particolare nella Fotografia, utilizzando i 5 colori primari. La proprietà particolare di ciascuno dei 5 colori entra in funzione nell'istante stesso della percezione (il momento dello scatto o quello in cui osserviamo una foto), instaurando un'immediata e specifica dinamica con l'osservatore e realizzandosi in una particolare tonalità emotiva, che si trasmette attraverso l'artefatto fotografico.

Il workshop si concentra sullo sviluppare la presenza nell'atto del guardare, utilizzando una macchina fotografica. Non serve essere professionisti e neanche avere una particolare attrezzatura, basta un normalissimo cellulare dotato di macchina fotografica.

Con esercizi pratici, di percezione attraverso la fotografia (come fotografo o come osservatore), sarà possibile evocare lo stato mentale e la sensibilità associati a particolari colori, affinando la nostra percezione e diventando consapevoli dell'atto trasformativo che ha luogo tra oggetto e soggetto.

Il tutto sarà amplificato dall'atmosfera della location: Merigar, un luogo molto particolare e suggestivo, nato più di 35 anni fa da un gruppo di studenti di Namkhai Norbu, uniti nello studio e nella pratica dello Dzogchen. Merigar è situata in una zona della Toscana, l'Amiata, non ancora invasa dal turismo di massa enogastronomico, con un sostrato di spiritualità molto antica, che si respira nell'aria. La primavera è un periodo particolarmente piacevole, la natura si offre con colori spettacolari e tanti animali si risvegliano dopo l'inverno. Un momento ideale per osservare, memorizzare, fotografare, tanta bellezza circostante.

**Izabella Jaroszewska**, Ph.D, Professore di Fotografia e Percezione dell'Arte presso la Naropa University di Boulder, in Colorado, negli Stati Uniti. Dottore in Fotografia e Cinematografia. Visiting Lecturer presso l'Accademia di Belle Arti di Venezia.

Fotografa di Belle Arti ed Artista Visuale con formazione ed esperienza in Fotografia, Cinematografia, Pittura, Teatro e Danza.

Fondatrice della European Academy of Photography di Varsavia. Esperta di formazione nell'ambito delle Arti Contemplative. Critico d'Arte specializzata nella comparazione tra Arte orientale e occidentale.

Il corso si articola nell'arco di 3 giornate, con una breve parte introduttiva il venerdì sera, seguita da 12 ore di corso tra il sabato e la domenica.

Prima sessione (1,5 ore): Introduzione al workshop, spiegazione del metodo e delle tecniche utilizzate.

Seconda sessione (8 ore): La Teoria e la pratica del Colore, la sua funzione simbolica e subconscia. Come utilizzare adeguatamente le proprietà dei colori primari (giallo, blu, rosso). Applicazione pratica, con escursioni fotografiche per le strade della città oppure nella natura, osservando e catturando il naturale sviluppo dei suoi colori nei particolari istanti.

Terza sessione (4 ore): Condivisione e discussione sulle foto scattate dagli studenti e workshop sulle opere fotografiche emerse attraverso il lavoro con le tecniche e il metodo appresi.

Materiali di studio necessari (a carico dello studente): Macchina fotografica o cellulare dotato di una buona fotocamera.

Il workshop è interamente condotto in italiano. Al partecipante non è richiesta una specifica esperienza precedente.

Il workshop inizia il venerdì alle 16 e finisce la domenica alle 13.

#### **Dettagli**

Categoria: [CULTURA & SPETTACOLO](#)

Pubblicato: 30 Maggio 2018

<http://www.thatsamiata.com/eventi/osservare-memorizzare-fotografare-a-merigar-un-workshop-sulla-fotografia/>

## Osservare, memorizzare, fotografare: a Merigar un workshop sulla fotografia

31 maggio 2018#Arcidosso, #Eventi, #Highlights



*Dall' 1 al 3 giugno La Presenza nello Sguardo con Isabella Jaroszevska*

Gli occhi sono uno dei nostri **organi sensoriali**, ci permettono di avere un contatto con il mondo esterno, di vedere, di guardare. Essere presenti al guardare ci porta a vivere meglio, con chiarezza e lucidità e, nondimeno, in migliore armonia con il mondo esterno. La fotografia è una tecnica recente, che si basa sull'utilizzo di uno strumento esterno, ma uno strumento che è governato da una persona che guarda: per fare buone fotografie bisogna innanzitutto sapere guardare. Un workshop intensivo di fotografia è incentrato sulla **interdisciplinarietà** tra tecniche e arte fotografica occidentale e modelli di percezione, comprensione e consapevolezza provenienti dalle tradizioni culturali orientali.

**L'argomento** del laboratorio che si svolgerà a **Merigar** questo **weekend è la funzione subconscia e simbolica dei colori nella composizione visiva**, in particolare nella Fotografia, utilizzando i 5 colori primari. La proprietà particolare di ciascuno dei 5 colori entra in funzione nell'istante stesso della percezione (il momento dello scatto o quello in cui osserviamo una foto), instaurando un'immediata e specifica dinamica con l'osservatore e realizzandosi in una particolare tonalità emotiva, che si trasmette attraverso l'artefatto fotografico.

Il workshop si concentra sullo sviluppare la presenza nell'atto del guardare, utilizzando una macchina fotografica. Non serve essere professionisti e neanche avere una particolare attrezzatura, basta un normalissimo cellulare dotato di macchina fotografica.

Con esercizi pratici, di percezione attraverso la fotografia (come fotografo o come osservatore), sarà possibile evocare lo stato mentale e la sensibilità associati a particolari colori, affinando la nostra percezione e diventando consapevoli dell'atto trasformativo che ha luogo tra oggetto e soggetto.

Il tutto sarà amplificato dall'atmosfera della location: Merigar, un luogo molto particolare e suggestivo, nato più di 35 anni fa da un gruppo di studenti di Namkhai Norbu, uniti nello studio e nella pratica dello Dzogchen. Merigar è situata in una zona della Toscana, l'Amiata, non ancora invasa dal turismo di massa eno-gastronomico, con un sostrato di spiritualità molto antica, che si respira nell'aria.

La primavera è un periodo particolarmente piacevole, la natura si offre con colori spettacolari e tanti animali si risvegliano dopo l'inverno. Un momento ideale per osservare, memorizzare, fotografare, tanta bellezza circostante.

**Izabella Jaroszevska**

Izabella Jaroszevska, Ph.D, Professore di Fotografia e Percezione dell'Arte presso la Naropa University di Boulder, in Colorado, negli Stati Uniti. Dottore in Fotografia e Cinematografia. Visiting Lecturer presso l'Accademia di Belle Arti di Venezia.

Fotografa di Belle Arti ed Artista Visuale con formazione ed esperienza in Fotografia, Cinematografia, Pittura, Teatro e Danza.

Fondatrice della European Academy of Photography di Varsavia. Esperta di formazione nell'ambito delle Arti Contemplative. Critico d'Arte specializzata nella comparazione tra Arte orientale e occidentale.

amiataArcidossoCorso di FotografiaMerigarThatsamiataWorkshop

---

## **CRONACA GROSSETO**

---

### **Lo specchio della mente si apre al centro tibetano Merigar di Arcidosso**

---

**Arcidosso**

---

**AL CENTRO** tibetano di Arcidosso, da venerdì a martedì sarà ospitata una iniziativa intitolata «Lo sapecchio della mente». Si tratta del ritiro annuale di Merigar: giornate ricche di appuntamenti, tra spiegazioni e pratiche, a cura di istruttori qualificati. Si inizia al mattino con un grande momento di incontro.

<http://www.notizienazionali.net/notizie/attualita/19257/http---wwwdzogchenit-it->

# LO SPECCHIO DELLA MENTE

*Il ritiro annuale a Merigar, dall'8 al 12 giugno.*

**Articolo di giornalismo partecipativo**

05/06/2018, 17:34 | ATTUALITÀ



**8 - 12 Giugno 2018**

**Località Merigar, 58031 - Arcidosso (GR)**

## LO SPECCHIO DELLA MENTE

*Per guardare gli altri ci sono gli occhi,  
ma per vedere se stessi ci vuole uno specchio.*

**Merigar West** è uno dei primi centri di studio e pratica **Dzogchen**, sorti in Occidente. Situato alle pendici del Monte Labbro, in Toscana, Merigar, luogo incantevole, non distante da Roma e facile da raggiungere, presso il Comune di Arcidosso, è una meta spirituale, culturale, naturalistica e turistica che ogni anno attira migliaia di visitatori da tutto il mondo.

Il centro tibetano è stato fondato nel 1981 da **Chögyal Namkhai Norbu**, tra i maggiori studiosi e storici della cultura tibetana. Giunto in Italia quasi mezzo secolo fa, invitato dal celebre orientalista Giuseppe Tucci, Chögyal Namkhai Norbu, nato nella Regione Autonoma del Tibet, ma diventato ormai cittadino italiano, ha collaborato con l'Istituto per gli studi sull'Estremo Oriente e ha insegnato molti anni all'Università Orientale di Napoli, oltre ad aver pubblicato oltre 200 libri, tradotti in tutte le lingue. Le sue ricerche, di fama mondiale, sono un punto di riferimento per tutti gli esperti in campo storico e filosofico del mondo orientale. Oggi continua a trasmettere i suoi insegnamenti "in diretta" sul web in ogni angolo del Pianeta, dalla filosofia dello Dzogchen, che apparteneva alla stessa tradizione pre-buddhista del Tibet e raccoglie molti dei principi cardine presenti nei credi più importanti, ai Mantra e le tecniche di yoga tibetano.

Il centro ha assunto oggi maggiore rilevanza grazie alla costruzione della **biblioteca**, custode di una vasta collezione di testi tibetani e con l'apertura del **MACO** (Museo di Arte e Cultura Orientale).

Passeggiando per Merigar, nel verde lussureggiante, è possibile ammirare il **Tempio della Grande Contemplazione**, inaugurato nel 1990, alla presenza del XIV Dalai Lama, Tenzin Gyatso, e costruito interamente con materiali naturali, contenente numerosi dipinti e decorazioni; il **SERKHANG**, che ospita, tra gli altri, un'esposizione di pubblicazioni di Chögyal Namkhai Norbu, in italiano e in inglese, e prodotti di artigianato tibetano; lo **ZHIKHANG**, che contiene la biblioteca con un'importante collezione di testi in tibetano, inglese e italiano e gli uffici dell'Istituto Internazionale Shang Shung; i caratteristici **STUPA**, un monumento reliquiario che rappresenta lo stato illuminato della mente e ha la funzione di favorire il benessere e la prosperità dei luoghi in cui sorge.

**Le attività dell'Associazione** sono tutte volte a ritrovare armonia e benessere, fornendo strumenti che permettano di affrontare, con maggiore equilibrio, la vita quotidiana e le relazioni con gli altri. Si tengono corsi, seminari esperienziali, workshop volti a studiare tecniche e pratiche orientali, in particolare: la Meditazione, lo Yantra Yoga (lo yoga tibetano), il Kumar Kumari, un particolare tipo di yoga adatto ai bambini, la Danza del Vajra (una danza che è meditazione in movimento), la storia e la filosofia.

Un'ottima occasione per conoscere questo luogo, unico e incontaminato, e per scoprire la cultura orientale, è l'evento, che si terrà dall'**8 al 12 giugno e dal 10 al 14 agosto: Lo specchio della mente**, il ritiro annuale di Merigar. Giornate ricche di appuntamenti, tra spiegazioni e pratiche, a cura di istruttori qualificati. Si inizia al mattino con un grande momento di incontro tra tutti i partecipanti, per approfondire e soprattutto praticare le istruzioni tratte da "Lo Specchio - Un consiglio sulla presenza e la consapevolezza", testo di Chogyal Namkhai Norbu, che espone, con estrema semplicità e profondità, i tre aspetti fondamentali della via dello Dzogchen: il modo di vedere, o comprensione intuitiva, del proprio stato, la pratica della meditazione nel quotidiano. Le attività sono rivolte anche a chi viene per la prima volta a Merigar, che sarà introdotto alle pratiche della Comunità come lo Yantra Yoga, la Danza del Vajra e le divertenti Khaïta Joyful Dances. Per chi conosce già il Centro, ci saranno sessioni di pratica dei Rushen, come spiegati ne "Le scale che conducono alla liberazione" e una spiegazione introduttiva di uno dei testi essenziali dello Dzogchen. Ma l'estate di Merigar non finisce qui, continua con varie e interessanti iniziative: ogni mese, il 3 giugno, il 15 luglio, il 29 luglio e il 5 agosto, ci sarà il "**BENVENUTI A MERIGAR**", una visita guidata di circa 2 ore per conoscere e scoprire le meraviglie di questo posto unico, il centro principale della Comunità Dzogchen in Europa; dal 23 giugno in poi, per tutta l'estate, "**FREE CLASS A MERIGAR!**", ogni settimana un'opportunità per avere un primo contatto con le attività della Comunità Dzogchen, gli appuntamenti di un'ora sono a partecipazione libera e gratuita; dall'8 al 12 giugno e dal 10 al 14 agosto, il "**RITIRO DI SPIEGAZIONI E PRATICA**"; il 16 giugno è la volta del "**KYUDO - La Via Tradizionale dell'Arco Giapponese**", lo scopo è quello di promuovere la pratica dei principi propri di una delle più antiche e nobili arti tradizionali giapponesi, una disciplina che costituisce un metodo di sviluppo fisico, morale e spirituale; dal 20 al 22 luglio il "**WORKSHOP SULLA COMUNICAZIONE**" con la giornalista e conduttrice radiofonica della Rai, Valentina Losurdo; a seguire, "**SHAMATHA**", dal 27 al 29 luglio con Elio Guarisco che spiegherà come calmare la mente; per concludere, dal 25 al 31 agosto, "**LE VACANZE YOGA**" all'insegna dell'armonia e del rilassamento, per adulti e bambini, circondati dalla natura toscana, a 800 metri di altezza, con degustazioni di cibo locale.

## CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSSO

### Per informazioni e iscrizioni:

tel 0564 966837

email office@dzogchen.it

Web Site <https://www.dzogchen.it/it/>

### PROGRAMMA RITIRO:

<https://www.dzogchen.it/it/events/ritiro-con-il-maestro-chogyal-namkhai-norbu-2/>

**Costo:** Offerta libera

**Come arrivare:** <https://www.dzogchen.it/it/per-arrivare/>

**Dove alloggiare:** <https://www.dzogchen.it/it/accomodations/>



[yogaritirobuddismoyantrayogamerigar](#)

Links

[https://www.dzogchen.it/wp-content/uploads/2018/05/20180603%E2%80%93PROG-Ritiro4web\\_ITA-01-640x1024](https://www.dzogchen.it/wp-content/uploads/2018/05/20180603%E2%80%93PROG-Ritiro4web_ITA-01-640x1024)

Foto (2)



<http://www.eventiculturalimagazine.com/comunicati-stampa/lo-specchio-della-mente/>

# LO SPECCHIO DELLA MENTE

by **Redazione**

**Merigar West** è uno dei primi centri di studio e pratica **Dzogchen**, sorti in Occidente. Situato alle pendici del Monte Labbro, in Toscana, Merigar, luogo incantevole, non distante da Roma e facile da raggiungere, presso il Comune di Arcidosso, è una meta spirituale, culturale, naturalistica e turistica che ogni anno attira migliaia di visitatori da tutto il mondo.

Il centro tibetano è stato fondato nel 1981 da **Chögyal Namkhai Norbu**, tra i maggiori studiosi e storici della cultura tibetana. Giunto in Italia quasi mezzo secolo fa, invitato dal celebre orientista Giuseppe Tucci, Chögyal Namkhai Norbu, nato nella Regione Autonoma del Tibet, ma diventato ormai cittadino italiano, ha collaborato con l'Istituto per gli studi sull'Estremo Oriente e ha insegnato molti anni all'Università Orientale di Napoli, oltre ad aver pubblicato oltre 200 libri, tradotti in tutte le lingue. Le sue ricerche, di fama mondiale, sono un punto di riferimento per tutti gli esperti in campo storico e filosofico del mondo orientale. Oggi continua a trasmettere i suoi insegnamenti "in diretta" sul web in ogni angolo del Pianeta, dalla filosofia dello Dzogchen, che apparteneva alla stessa tradizione pre-buddhista del Tibet e raccoglie molti dei principi cardine presenti nei credi più importanti, ai Mantra e le tecniche di yoga tibetano.

Il centro ha assunto oggi maggiore rilevanza grazie alla costruzione della biblioteca, custode di una vasta collezione di testi tibetani e con l'apertura del **MACO** (Museo di Arte e Cultura Orientale).

Passeggiando per Merigar, nel verde lussureggiante, è possibile ammirare il Tempio della Grande Contemplazione, inaugurato nel 1990, alla presenza del XIV Dalai Lama, Tenzin Gyatso, e costruito interamente con materiali naturali, contenente numerosi dipinti e decorazioni; il **SERKHANG**, che ospita, tra gli altri, un'esposizione di pubblicazioni di Chögyal Namkhai Norbu, in italiano e in inglese, e prodotti di artigianato tibetano; lo **ZHIKHANG**, che contiene la biblioteca con un'importante collezione di testi in tibetano, inglese e italiano e gli uffici dell'Istituto Internazionale Shang Shung; i caratteristici **STUPA**, un monumento reliquiario che rappresenta lo stato illuminato della mente e ha la funzione di favorire il benessere e la prosperità dei luoghi in cui sorge.

Le attività dell'Associazione sono tutte volte a ritrovare armonia e benessere, fornendo strumenti che permettano di affrontare, con maggiore equilibrio, la vita quotidiana e le relazioni con gli altri. Si tengono corsi, seminari esperienziali, workshop volti a studiare tecniche e pratiche orientali, in particolare: la Meditazione, lo Yantra Yoga (lo yoga

tibetano), il Kumar Kumari, un particolare tipo di yoga adatto ai bambini, la Danza del Vajra (una danza che è meditazione in movimento), la storia e la filosofia.

Un'ottima occasione per conoscere questo luogo, unico e incontaminato, e per scoprire la cultura orientale, è l'evento, che si terrà **dall'8 al 12 giugno e dal 10 al 14 agosto: Lo specchio della mente**, il ritiro annuale di Merigar. Giornate ricche di appuntamenti, tra spiegazioni e pratiche, a cura di istruttori qualificati. Si inizia al mattino con un grande momento di incontro tra tutti i partecipanti, per approfondire e soprattutto praticare le istruzioni tratte da **“Lo Specchio – Un consiglio sulla presenza e la consapevolezza”**, testo di **Chogyal Namkhai Norbu**, che espone, con estrema semplicità e profondità, i tre aspetti fondamentali della via dello Dzogchen: il modo di vedere, o comprensione intuitiva, del proprio stato, la pratica della meditazione nel quotidiano. Le attività sono rivolte anche a chi viene per la prima volta a Merigar, che sarà introdotto alle pratiche della Comunità come lo Yantra Yoga, la Danza del Vajra e le divertenti Khaita Joyful Dances. Per chi conosce già il Centro, ci saranno sessioni di pratica dei Rushen, come spiegati ne **“Le scale che conducono alla liberazione”** e una spiegazione introduttiva di uno dei testi essenziali dello Dzogchen.

Ma l'estate di Merigar non finisce qui, continua con varie e interessanti iniziative: ogni mese, il 3 giugno, il 15 luglio, il 29 luglio e il 5 agosto, ci sarà il **“BENVENUTI A MERIGAR”**, una visita guidata di circa 2 ore per conoscere e scoprire le meraviglie di questo posto unico, il centro principale della Comunità Dzogchen in Europa; dal 23 giugno in poi, per tutta l'estate, **“FREE CLASS A MERIGAR!”**, ogni settimana un'opportunità per avere un primo contatto con le attività della Comunità Dzogchen, gli appuntamenti di un'ora sono a partecipazione libera e gratuita; dall'8 al 12 giugno e dal 10 al 14 agosto, il **“RITIRO DI SPIEGAZIONI E PRATICA”**; il 16 giugno è la volta del **“KYUDO – La Via Tradizionale dell'Arco Giapponese”**, lo scopo è quello di promuovere la pratica dei principi propri di una delle più antiche e nobili arti tradizionali giapponesi, una disciplina che costituisce un metodo di sviluppo fisico, morale e spirituale; dal 20 al 22 luglio il **“WORKSHOP SULLA COMUNICAZIONE”** con la giornalista e conduttrice radiofonica della Rai, Valentina Losurdo; a seguire, **“SHAMATHA”**, dal 27 al 29 luglio con Elio Guarisco che spiegherà come calmare la mente; per concludere, dal 25 al 31 agosto, **“LE VACANZE YOGA”** all'insegna dell'armonia e del rilassamento, per adulti e bambini, circondati dalla natura toscana, a 800 metri di altezza, con degustazioni di cibo locale.

**8 – 12 Giugno 2018**

**Località Merigar, 58031 – Arcidosso (GR)**



*Per guardare gli altri ci sono gli occhi,  
ma per vedere se stessi ci vuole uno specchio.*

## **CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSSO**

### **Per informazioni e iscrizioni:**

tel 0564 966837

email [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)

Web Site <https://www.dzogchen.it/it/>

### **PROGRAMMA RITIRO:**

<https://www.dzogchen.it/it/events/ritiro-con-il-maestro-chogyal-namkhai-norbu-2/>

**Costo:** Offerta libera

**Come arrivare:** <https://www.dzogchen.it/it/per-arrivare/>

**Dove alloggiare:** <https://www.dzogchen.it/it/accomodations/>

<http://ildiscorso.it/attualita/8-12-giugno-2018-localita-merigar-58031-arcidosso-gr-lo-specchio-della-mente/>



## 8 – 12 Giugno 2018 Località Merigar, 58031 – Arcidosso (GR) LO SPECCHIO DELLA MENTE

Scritto da: Redazione 2018-06-05

Merigar West è uno dei primi centri di studio e pratica Dzogchen, sorti in Occidente. Situato alle pendici del Monte Labbro, in Toscana, Merigar, luogo incantevole, non distante da Roma e facile da raggiungere, presso il Comune di Arcidosso, è una meta spirituale, culturale, naturalistica e turistica che ogni anno attira migliaia di visitatori da tutto il mondo.

Il centro tibetano è stato fondato nel 1981 da Chögyal Namkhai Norbu, tra i maggiori studiosi e storici della cultura tibetana. Giunto in Italia quasi mezzo secolo fa, invitato dal celebre orientalista Giuseppe Tucci, Chögyal Namkhai Norbu, nato nella Regione Autonoma del Tibet, ma diventato ormai cittadino italiano, ha collaborato con l'Istituto per gli studi sull'Estremo Oriente e ha insegnato molti anni all'Università Orientale di Napoli, oltre ad aver pubblicato oltre 200 libri, tradotti in tutte le lingue. Le sue ricerche, di fama mondiale, sono un punto di riferimento per tutti gli esperti in campo storico e filosofico del mondo orientale. Oggi continua a trasmettere i suoi insegnamenti “in diretta” sul web in ogni angolo del Pianeta, dalla filosofia dello Dzogchen, che apparteneva alla stessa tradizione pre-buddhista del Tibet e raccoglie molti dei principi cardine presenti nei credi più importanti, ai Mantra e le tecniche di yoga tibetano.



Il centro ha assunto oggi maggiore rilevanza grazie alla costruzione della biblioteca, custode di una vasta collezione di testi tibetani e con l'apertura del MACO (Museo di Arte e Cultura Orientale). Passeggiando per Merigar, nel verde lussureggiante, è possibile ammirare il Tempio della Grande Contemplazione, inaugurato nel 1990, alla presenza del XIV Dalai Lama, Tenzin Gyatso, e costruito interamente con materiali naturali, contenente numerosi dipinti e decorazioni; il SERKHANG, che ospita, tra gli altri, un'esposizione di pubblicazioni di Chögyal Namkhai Norbu, in italiano e in inglese, e prodotti di artigianato tibetano; lo ZHIKHANG, che contiene la biblioteca con un'importante collezione di testi in tibetano, inglese e italiano e gli uffici dell'Istituto Internazionale Shang Shung; i caratteristici STUPA, un monumento reliquiario che rappresenta lo stato illuminato della mente e ha la funzione di favorire il benessere e la prosperità dei luoghi in cui sorge.

Le attività dell'Associazione sono tutte volte a ritrovare armonia e benessere, fornendo strumenti che permettano di affrontare, con maggiore equilibrio, la vita quotidiana e le relazioni con gli altri. Si tengono corsi, seminari esperienziali, workshop volti a studiare tecniche e pratiche orientali, in particolare: la Meditazione, lo Yantra Yoga (lo yoga tibetano), il Kumar Kumari, un particolare tipo di yoga adatto ai bambini, la Danza del Vajra (una danza che è meditazione in movimento), la storia e la filosofia.

Un'ottima occasione per conoscere questo luogo, unico e incontaminato, e per scoprire la cultura orientale, è l'evento, che si terrà dall'8 al 12 giugno e dal 10 al 14 agosto: Lo specchio della mente, il ritiro annuale di Merigar. Giornate ricche di appuntamenti, tra spiegazioni e pratiche, a cura di istruttori qualificati. Si inizia al mattino con un grande momento di incontro tra tutti i partecipanti, per approfondire e soprattutto praticare le istruzioni tratte da "Lo Specchio – Un consiglio sulla presenza e la consapevolezza", testo di Chogyal Namkhai Norbu, che espone, con estrema semplicità e profondità, i tre aspetti fondamentali della via dello Dzogchen: il modo di vedere, o comprensione intuitiva, del proprio stato, la pratica della meditazione nel quotidiano. Le attività sono rivolte anche a chi viene per la prima volta a Merigar, che sarà introdotto alle pratiche della Comunità come lo Yantra Yoga, la Danza del Vajra e le divertenti Khaita Joyful Dances. Per chi conosce già il Centro, ci saranno sessioni di pratica dei Rushen, come spiegati ne "Le scale che conducono alla liberazione" e una spiegazione introduttiva di uno dei testi essenziali dello Dzogchen.



Ma l'estate di Merigar non finisce qui, continua con varie e interessanti iniziative: ogni mese, il 3 giugno, il 15 luglio, il 29 luglio e il 5 agosto, ci sarà il "BENVENUTI A MERIGAR", una visita guidata di circa 2 ore per conoscere e scoprire le meraviglie di questo posto unico, il centro principale della Comunità Dzogchen in Europa; dal 23 giugno in poi, per tutta l'estate, "FREE CLASS A MERIGAR!", ogni settimana un'opportunità per avere un primo contatto con le attività della Comunità Dzogchen, gli appuntamenti di un'ora sono a partecipazione libera e gratuita; dall'8 al 12 giugno e dal 10 al 14 agosto, il "RITIRO DI SPIEGAZIONI E PRATICA"; il 16 giugno è la volta del "KYUDO – La Via Tradizionale dell'Arco Giapponese", lo scopo è quello di promuovere

la pratica dei principi propri di una delle più antiche e nobili arti tradizionali giapponesi, una disciplina che costituisce un metodo di sviluppo fisico, morale e spirituale; dal 20 al 22 luglio il “WORKSHOP SULLA COMUNICAZIONE” con la giornalista e conduttrice radiofonica della Rai, Valentina Losurdo; a seguire, “SHAMATHA”, dal 27 al 29 luglio con Elio Guarisco che spiegherà come calmare la mente; per concludere, dal 25 al 31 agosto, “LE VACANZE YOGA” all’insegna dell’armonia e del rilassamento, per adulti e bambini, circondati dalla natura toscana, a 800 metri di altezza, con degustazioni di cibo locale.

**Per informazioni e iscrizioni:**

**tel 0564 966837**

**email [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)**

## LO SPECCHIO DELLA MENTE AD ARCIDOSO

BY **M.Z.**

GIUGNO 5, 2018



**8 – 12 Giugno 2018**

**Località Merigar, 58031 – Arcidosso (GR)**

### LO SPECCHIO DELLA MENTE

*Per guardare gli altri ci sono gli occhi,  
ma per vedere se stessi ci vuole uno specchio.*

**Merigar West** è uno dei primi centri di studio e pratica **Dzogchen**, sorti in Occidente. Situato alle pendici del Monte Labbro, in Toscana, Merigar, luogo incantevole, non distante da Roma e facile da raggiungere, presso il Comune di Arcidosso, è una meta spirituale, culturale, naturalistica e turistica che ogni anno attira migliaia di visitatori da tutto il mondo.

Il centro tibetano è stato fondato nel 1981 da **Chögyal Namkhai Norbu**, tra i maggiori studiosi e storici della cultura tibetana. Giunto in Italia quasi mezzo secolo fa, invitato dal celebre orientalista Giuseppe Tucci, Chögyal Namkhai Norbu, nato nella Regione Autonoma del Tibet, ma diventato ormai cittadino italiano, ha collaborato con l'Istituto per gli studi sull'Estremo Oriente e ha insegnato molti anni all'Università Orientale di Napoli, oltre ad aver pubblicato oltre 200 libri, tradotti in tutte le lingue. Le sue ricerche, di fama mondiale, sono un punto di riferimento per tutti gli esperti in campo storico e filosofico del mondo orientale. Oggi continua a trasmettere i suoi insegnamenti "in diretta" sul web in ogni angolo del Pianeta, dalla filosofia dello Dzogchen, che apparteneva alla stessa tradizione pre-buddhista del Tibet e raccoglie molti dei principi cardine presenti nei credi più importanti, ai Mantra e le tecniche di yoga tibetano.

Il centro ha assunto oggi maggiore rilevanza grazie alla costruzione della biblioteca, custode di una vasta collezione di testi tibetani e con l'apertura del **MACO** (Museo di Arte e Cultura Orientale).

Passeggiando per Merigar, nel verde lussureggiante, è possibile ammirare il Tempio della Grande Contemplazione, inaugurato nel 1990, alla presenza del XIV Dalai Lama, Tenzin Gyatso, e costruito interamente con materiali naturali, contenente numerosi dipinti e decorazioni; il **SERKHANG**, che ospita, tra gli altri, un'esposizione di pubblicazioni di Chögyal Namkhai Norbu, in italiano e in inglese, e prodotti di artigianato tibetano; lo **ZHIKHANG**, che contiene la biblioteca con un'importante collezione di testi in tibetano, inglese e italiano e gli uffici dell'Istituto Internazionale Shang Shung; i caratteristici **STUPA**, un monumento reliquiario che rappresenta lo stato illuminato della mente e ha la funzione di favorire il benessere e la prosperità dei luoghi in cui sorge.

Le attività dell'Associazione sono tutte volte a ritrovare armonia e benessere, fornendo strumenti che permettano di affrontare, con maggiore equilibrio, la vita quotidiana e le relazioni con gli altri. Si tengono corsi, seminari esperienziali, workshop volti a studiare tecniche e pratiche orientali, in particolare: la Meditazione, lo Yantra Yoga (lo yoga tibetano), il Kumar Kumari, un particolare tipo di yoga adatto ai bambini, la Danza del Vajra (una danza che è meditazione in movimento), la storia e la filosofia.

Un'ottima occasione per conoscere questo luogo, unico e incontaminato, e per scoprire la cultura orientale, è l'evento, che si terrà **dall'8 al 12 giugno e dal 10 al 14 agosto: Lo specchio della mente**, il ritiro annuale di Merigar. Giornate ricche di appuntamenti, tra spiegazioni e pratiche, a cura di istruttori qualificati. Si inizia al mattino con un grande momento di incontro tra tutti i partecipanti, per approfondire e soprattutto praticare le istruzioni tratte da **“Lo Specchio – Un consiglio sulla presenza e la consapevolezza”**, testo di **Chogyal Namkhai Norbu**, che espone, con estrema semplicità e profondità, i tre aspetti fondamentali della via dello Dzogchen: il modo di vedere, o comprensione intuitiva, del proprio stato, la pratica della meditazione nel quotidiano. Le attività sono rivolte anche a chi viene per la prima volta a Merigar, che sarà introdotto alle pratiche della Comunità come lo Yantra Yoga, la Danza del Vajra e le divertenti Khaita Joyful Dances. Per chi conosce già il Centro, ci saranno sessioni di pratica dei Rushen, come spiegati ne **“Le scale che conducono alla liberazione”** e una spiegazione introduttiva di uno dei testi essenziali dello Dzogchen.

Ma l'estate di Merigar non finisce qui, continua con varie e interessanti iniziative: ogni mese, il 3 giugno, il 15 luglio, il 29 luglio e il 5 agosto, ci sarà il **“BENVENUTI A MERIGAR”**, una visita guidata di circa 2 ore per conoscere e scoprire le meraviglie di questo posto unico, il centro principale della Comunità Dzogchen in Europa; dal 23 giugno in poi, per tutta l'estate, **“FREE CLASS A MERIGAR!”**, ogni settimana un'opportunità per avere un primo contatto con le attività della Comunità Dzogchen, gli appuntamenti di un'ora sono a partecipazione libera e gratuita; dall'8 al 12 giugno e dal 10 al 14 agosto, il **“RITIRO DI SPIEGAZIONI E PRATICA”**; il 16 giugno è la volta del **“KYUDO – La Via Tradizionale dell'Arco Giapponese”**, lo scopo è quello di promuovere la pratica dei principi propri di una delle più antiche e nobili arti tradizionali giapponesi, una disciplina che costituisce un metodo di sviluppo fisico, morale e spirituale; dal 20 al 22 luglio il **“WORKSHOP SULLA COMUNICAZIONE”** con la giornalista e conduttrice radiofonica della Rai, Valentina Losurdo; a seguire, **“SHAMATHA”**, dal 27 al 29 luglio con Elio Guarisco che spiegherà come calmare la mente; per concludere, dal 25 al 31 agosto, **“LE VACANZE YOGA”** all'insegna dell'armonia e del rilassamento, per adulti e bambini, circondati dalla natura toscana, a 800 metri di altezza, con degustazioni di cibo locale.

#### CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSSO

##### Per informazioni e iscrizioni:

tel 0564 966837

email [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)

Web Site <https://www.dzogchen.it/it/>

##### PROGRAMMA RITIRO:

<https://www.dzogchen.it/it/events/ritiro-con-il-maestro-chogyal-namkhai-norbu-2/>

**Costo:** Offerta libera

**Come arrivare:** <https://www.dzogchen.it/it/per-arrivare/>

**Dove alloggiare:** <https://www.dzogchen.it/it/accomodations/>

**TAGS** ARCIDOSSOLO SPECCHIO DELLA MENTE

<http://www.momentosera.it/articolo.php?id=45814>

## **LO SPECCHIO DELLA MENTE: il ritiro annuale di Merigar**



Merigar West è uno dei primi centri di studio e pratica Dzogchen, sorti in Occidente. Situato alle pendici del Monte Labbro, in Toscana, Merigar, luogo incantevole, non distante da Roma e facile da raggiungere, presso il Comune di Arcidosso, è una meta spirituale, culturale, naturalistica e turistica che ogni anno attira migliaia di visitatori da tutto il mondo.

Il centro tibetano è stato fondato nel 1981 da Chögyal Namkhai Norbu, tra i maggiori studiosi e storici della cultura tibetana. Giunto in Italia quasi mezzo secolo fa, invitato dal celebre orientalista Giuseppe Tucci, Chögyal Namkhai Norbu, nato nella Regione Autonoma del Tibet, ma diventato ormai cittadino italiano, ha collaborato con l'Istituto per gli studi sull'Estremo Oriente e ha insegnato molti anni all'Università Orientale di Napoli, oltre ad aver pubblicato oltre 200 libri, tradotti in tutte le lingue. Le sue ricerche, di fama mondiale, sono un punto di riferimento per tutti gli esperti in campo storico e filosofico del mondo orientale. Oggi continua a trasmettere i suoi insegnamenti "in diretta" sul web in ogni angolo del Pianeta, dalla filosofia dello Dzogchen, che apparteneva alla stessa tradizione pre-buddhista del Tibet e raccoglie molti dei principi cardine presenti nei credi più importanti, ai Mantra e le tecniche di yoga tibetano.

Il centro ha assunto oggi maggiore rilevanza grazie alla costruzione della biblioteca, custode di una vasta collezione di testi tibetani e con l'apertura del MACO (Museo di Arte e Cultura Orientale).

Passeggiando per Merigar, nel verde lussureggiante, è possibile ammirare il Tempio della Grande Contemplazione, inaugurato nel 1990, alla presenza del XIV Dalai Lama, Tenzin Gyatso, e costruito interamente con materiali naturali, contenente numerosi dipinti e decorazioni; il SERKHANG, che ospita, tra gli altri, un'esposizione di pubblicazioni di Chögyal Namkhai Norbu, in italiano e in inglese, e prodotti di artigianato tibetano; lo ZHIKHANG, che contiene la biblioteca con un'importante collezione di testi in tibetano, inglese e italiano e gli uffici dell'Istituto Internazionale Shang Shung; i caratteristici STUPA, un monumento reliquiario che rappresenta lo stato illuminato della mente e ha la funzione di favorire il benessere e la prosperità dei luoghi in cui sorge.

Le attività dell'Associazione sono tutte volte a ritrovare armonia e benessere, fornendo strumenti che permettano di affrontare, con maggiore equilibrio, la vita quotidiana e le relazioni con gli altri. Si tengono corsi, seminari esperienziali, workshop volti a studiare tecniche e pratiche orientali, in particolare: la Meditazione, lo Yantra Yoga (lo yoga tibetano), il Kumar Kumari, un particolare tipo di yoga adatto ai bambini, la Danza del Vajra (una danza che è meditazione in movimento), la storia e la filosofia.

Un'ottima occasione per conoscere questo luogo, unico e incontaminato, e per scoprire la cultura orientale, è l'evento, che si terrà dall'8 al 12 giugno e dal 10 al 14 agosto: Lo specchio della mente, il ritiro annuale di Merigar. Giornate ricche di appuntamenti, tra spiegazioni e pratiche, a cura di istruttori qualificati. Si inizia al mattino con un grande momento di incontro tra tutti i partecipanti, per approfondire e soprattutto praticare le istruzioni tratte da "Lo Specchio - Un consiglio sulla presenza e la consapevolezza", testo di Chogyal Namkhai Norbu, che espone, con estrema semplicità e profondità, i tre aspetti fondamentali della via dello Dzogchen: il modo di vedere, o comprensione intuitiva, del proprio stato, la pratica della meditazione nel quotidiano. Le attività sono rivolte anche a chi viene per la prima volta a Merigar, che sarà introdotto alle pratiche della Comunità come lo

Yantra Yoga, la Danza del Vajra e le divertenti Khaita Joyful Dances. Per chi conosce già il Centro, ci saranno sessioni di pratica dei Rushen, come spiegati ne "Le scale che conducono alla liberazione" e una spiegazione introduttiva di uno dei testi essenziali dello Dzogchen.

Ma l'estate di Merigar non finisce qui, continua con varie e interessanti iniziative: ogni mese, il 3 giugno, il 15 luglio, il 29 luglio e il 5 agosto, ci sarà il "BENVENUTI A MERIGAR", una visita guidata di circa 2 ore per conoscere e scoprire le meraviglie di questo posto unico, il centro principale della Comunità Dzogchen in Europa; dal 23 giugno in poi, per tutta l'estate, "FREE CLASS A MERIGAR!", ogni settimana un'opportunità per avere un primo contatto con le attività della Comunità Dzogchen, gli appuntamenti di un'ora sono a partecipazione libera e gratuita; dall'8 al 12 giugno e dal 10 al 14 agosto, il "RITIRO DI SPIEGAZIONI E PRATICA"; il 16 giugno è la volta del "KYUDO - La Via Tradizionale dell'Arco Giapponese", lo scopo è quello di promuovere la pratica dei principi propri di una delle più antiche e nobili arti tradizionali giapponesi, una disciplina che costituisce un metodo di sviluppo fisico, morale e spirituale; dal 20 al 22 luglio il "WORKSHOP SULLA COMUNICAZIONE" con la giornalista e conduttrice radiofonica della Rai, Valentina Losurdo; a seguire, "SHAMATHA", dal 27 al 29 luglio con Elio Guarisco che spiegherà come calmare la mente; per concludere, dal 25 al 31 agosto, "LE VACANZE YOGA" all'insegna dell'armonia e del rilassamento, per adulti e bambini, circondati dalla natura toscana, a 800 metri di altezza, con degustazioni di cibo locale.

CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSO

Per informazioni e iscrizioni:  
tel 0564 966837  
email [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)  
Web Site <https://www.dzogchen.it/it/>

PROGRAMMA RITIRO:  
<https://www.dzogchen.it/it/events/ritiro-con-il-maestro-chogyal-namkhai-norbu-2/>

Costo: Offerta libera

Come arrivare: <https://www.dzogchen.it/it/per-arrivare/>

Dove alloggiare: <https://www.dzogchen.it/it/accomodations/>

<https://www.teatrionline.com/2018/06/lo-specchio-della-mente/>

# Lo specchio della mente

*Dall'8 al 12 giugno a Merigar, Arcidosso (GR)*

By **Redazione**

- 5 giugno 2018



**Merigar West** è uno dei primi centri di studio e pratica **Dzogchen**, sorti in Occidente. Situato alle pendici del Monte Labbro, in Toscana, Merigar, luogo incantevole, non distante da Roma e facile da raggiungere, presso il Comune di Arcidosso, è una meta spirituale, culturale, naturalistica e turistica che ogni anno attira migliaia di visitatori da tutto il mondo.

Il centro tibetano è stato fondato nel 1981 da **Chögyal Namkhai Norbu**, tra i maggiori studiosi e storici della cultura tibetana. Giunto in Italia quasi mezzo secolo fa, invitato dal celebre orientalista Giuseppe Tucci, Chögyal Namkhai Norbu, nato nella Regione Autonoma del Tibet, ma diventato ormai cittadino italiano, ha collaborato con l'Istituto per gli studi sull'Estremo Oriente e ha insegnato molti anni all'Università Orientale di Napoli, oltre ad aver pubblicato oltre 200 libri, tradotti in tutte le lingue. Le sue ricerche, di fama mondiale, sono un punto di riferimento per tutti gli esperti in campo storico e filosofico del mondo orientale. Oggi continua a trasmettere i suoi insegnamenti "in diretta" sul web in ogni angolo del Pianeta, dalla filosofia dello Dzogchen, che apparteneva alla stessa tradizione pre-buddhista del Tibet e raccoglie molti dei principi cardine presenti nei credi più importanti, ai Mantra e le tecniche di yoga tibetano.

Il centro ha assunto oggi maggiore rilevanza grazie alla costruzione della biblioteca, custode di una vasta collezione di testi tibetani e con l'apertura del **MACO** (Museo di Arte e Cultura Orientale).

Passeggiando per Merigar, nel verde lussureggiante, è possibile ammirare il Tempio della Grande Contemplazione, inaugurato nel 1990, alla presenza del XIV Dalai Lama, Tenzin Gyatso, e costruito interamente con materiali naturali, contenente numerosi dipinti e decorazioni; il **SERKHANG**, che ospita, tra gli altri, un'esposizione di pubblicazioni di Chögyal Namkhai Norbu, in italiano e in inglese, e prodotti di artigianato tibetano; lo **ZHIKHANG**, che contiene la biblioteca con un'importante collezione di testi in tibetano, inglese e italiano e gli uffici dell'Istituto Internazionale Shang Shung; i caratteristici **STUPA**, un monumento reliquiario che rappresenta lo stato illuminato della mente e ha la funzione di favorire il benessere e la prosperità dei luoghi in cui sorge.

Le attività dell'Associazione sono tutte volte a ritrovare armonia e benessere, fornendo strumenti che permettano di affrontare, con maggiore equilibrio, la vita quotidiana e le relazioni con gli altri. Si tengono corsi, seminari esperienziali, workshop volti a studiare tecniche e pratiche orientali, in

particolare: la Meditazione, lo Yantra Yoga (lo yoga tibetano), il Kumar Kumari, un particolare tipo di yoga adatto ai bambini, la Danza del Vajra (una danza che è meditazione in movimento), la storia e la filosofia.

Un'ottima occasione per conoscere questo luogo, unico e incontaminato, e per scoprire la cultura orientale, è l'evento, che si terrà **dall'8 al 12 giugno e dal 10 al 14 agosto: Lo specchio della mente**, il ritiro annuale di Merigar. Giornate ricche di appuntamenti, tra spiegazioni e pratiche, a cura di istruttori qualificati. Si inizia al mattino con un grande momento di incontro tra tutti i partecipanti, per approfondire e soprattutto praticare le istruzioni tratte da **“Lo Specchio – Un consiglio sulla presenza e la consapevolezza”**, testo di **Chogyal Namkhai Norbu**, che espone, con estrema semplicità e profondità, i tre aspetti fondamentali della via dello Dzogchen: il modo di vedere, o comprensione intuitiva, del proprio stato, la pratica della meditazione nel quotidiano. Le attività sono rivolte anche a chi viene per la prima volta a Merigar, che sarà introdotto alle pratiche della Comunità come lo Yantra Yoga, la Danza del Vajra e le divertenti Khaita Joyful Dances. Per chi conosce già il Centro, ci saranno sessioni di pratica dei Rushen, come spiegati ne **“Le scale che conducono alla liberazione”** e una spiegazione introduttiva di uno dei testi essenziali dello Dzogchen.

Ma l'estate di Merigar non finisce qui, continua con varie e interessanti iniziative: ogni mese, il 3 giugno, il 15 luglio, il 29 luglio e il 5 agosto, ci sarà il **“BENVENUTI A MERIGAR”**, una visita guidata di circa 2 ore per conoscere e scoprire le meraviglie di questo posto unico, il centro principale della Comunità Dzogchen in Europa; dal 23 giugno in poi, per tutta l'estate, **“FREE CLASS A MERIGAR!”**, ogni settimana un'opportunità per avere un primo contatto con le attività della Comunità Dzogchen, gli appuntamenti di un'ora sono a partecipazione libera e gratuita; dall'8 al 12 giugno e dal 10 al 14 agosto, il **“RITIRO DI SPIEGAZIONI E PRATICA”**; il 16 giugno è la volta del **“KYUDO – La Via Tradizionale dell'Arco Giapponese”**, lo scopo è quello di promuovere la pratica dei principi propri di una delle più antiche e nobili arti tradizionali giapponesi, una disciplina che costituisce un metodo di sviluppo fisico, morale e spirituale; dal 20 al 22 luglio il **“WORKSHOP SULLA COMUNICAZIONE”** con la giornalista e conduttrice radiofonica della Rai, Valentina Losurdo; a seguire, **“SHAMATHA”**, dal 27 al 29 luglio con Elio Guarisco che spiegherà come calmare la mente; per concludere, dal 25 al 31 agosto, **“LE VACANZE YOGA”** all'insegna dell'armonia e del rilassamento, per adulti e bambini, circondati dalla natura toscana, a 800 metri di altezza, con degustazioni di cibo locale.

---

## CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSO

### Per informazioni e iscrizioni:

tel 0564 966837

email [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)

Web Site <https://www.dzogchen.it/it/>

---

### PROGRAMMA RITIRO:

<https://www.dzogchen.it/it/events/ritiro-con-il-maestro-chogyal-namkhai-norbu-2/>

**Costo:** Offerta libera

**Come arrivare:** <https://www.dzogchen.it/it/per-arrivare/>

**Dove alloggiare:** <https://www.dzogchen.it/it/accomodations/>

<https://criptyca.wordpress.com/2018/06/06/lo-specchio-della-mente-il-ritiro-annuale-di-merigar-dall8-al-12-giugno/>

## LO SPECCHIO DELLA MENTE: il ritiro annuale di Merigar dall'8 al 12 giugno

---

8 – 12 Giugno 2018

Località Merigar, 58031 – Arcidosso (GR)

### LO SPECCHIO DELLA MENTE

*Per guardare gli altri ci sono gli occhi,  
ma per vedere se stessi ci vuole uno specchio.*

**Merigar West** è uno dei primi centri di studio e pratica **Dzogchen** sorti in Occidente. Situato alle pendici del Monte Labbro, in Toscana, Merigar, luogo incantevole, non distante da Roma e facile da raggiungere, presso il Comune di Arcidosso, è una meta spirituale, culturale, naturalistica e turistica che ogni anno attira migliaia di visitatori da tutto il mondo.

Il centro tibetano è stato fondato nel 1981 da **Chögyal Namkhai Norbu**, tra i maggiori studiosi e storici della cultura tibetana. Giunto in Italia quasi mezzo secolo fa, invitato dal celebre orientista Giuseppe Tucci, Chögyal Namkhai Norbu, nato nella Regione Autonoma del Tibet, ma diventato ormai cittadino italiano, ha collaborato con l'Istituto per gli studi sull'Estremo Oriente e ha insegnato molti anni all'Università Orientale di Napoli, oltre ad aver pubblicato oltre 200 libri, tradotti in tutte le lingue. Le sue ricerche, di fama mondiale, sono un punto di riferimento per tutti gli esperti in campo storico e filosofico del mondo orientale. Oggi continua a trasmettere i suoi insegnamenti "in diretta" sul web in ogni angolo del Pianeta, dalla filosofia dello Dzogchen, che apparteneva alla stessa tradizione pre-buddhista del Tibet e raccoglie molti dei principi cardine presenti nei credi più importanti, ai Mantra e le tecniche di yoga tibetano.

Il centro ha assunto oggi maggiore rilevanza grazie alla costruzione della biblioteca, custode di una vasta collezione di testi tibetani e con l'apertura del **MACO** (Museo di Arte e Cultura Orientale).

Passeggiando per Merigar, nel verde lussureggiante, è possibile ammirare il Tempio della Grande Contemplazione, inaugurato nel 1990, alla presenza del XIV Dalai Lama, Tenzin Gyatso, e costruito interamente con materiali naturali, contenente numerosi dipinti e decorazioni; il **SERKHANG**, che ospita, tra gli altri, un'esposizione di pubblicazioni di Chögyal Namkhai Norbu, in italiano e in inglese, e prodotti di artigianato tibetano; lo **ZHIKHANG**, che contiene la biblioteca con un'importante collezione di testi in tibetano, inglese e italiano e gli uffici dell'Istituto Internazionale Shang Shung; i caratteristici **STUPA**, un monumento reliquiario che rappresenta lo stato illuminato della mente e ha la funzione di favorire il benessere e la prosperità dei luoghi in cui sorge.

Le attività dell'Associazione sono tutte volte a ritrovare armonia e benessere, fornendo strumenti che permettano di affrontare, con maggiore equilibrio, la vita quotidiana e le relazioni con gli altri. Si tengono corsi, seminari esperienziali, workshop volti a studiare

tecniche e pratiche orientali, in particolare: la Meditazione, lo Yantra Yoga (lo yoga tibetano), il Kumar Kumari, un particolare tipo di yoga adatto ai bambini, la Danza del Vajra (una danza che è meditazione in movimento), la storia e la filosofia.



Un'ottima occasione per conoscere questo luogo, unico e incontaminato, e per scoprire la cultura orientale, è l'evento, che si terrà **dall'8 al 12 giugno e dal 10 al 14 agosto: Lo specchio della mente**, il ritiro annuale di Merigar. Giornate ricche di appuntamenti, tra spiegazioni e pratiche, a cura di istruttori qualificati. Si inizia al mattino con un grande momento di incontro tra tutti i partecipanti, per approfondire e soprattutto praticare le istruzioni tratte da **"Lo Specchio – Un consiglio sulla presenza e la consapevolezza"**, testo di **Chogyal Namkhai Norbu**, che espone, con estrema semplicità e profondità, i tre aspetti fondamentali della via dello Dzogchen: il modo di vedere, o comprensione intuitiva, del proprio stato, la pratica della meditazione nel quotidiano. Le attività sono rivolte anche a chi viene per la prima volta a Merigar, che sarà introdotto alle pratiche della Comunità come lo Yantra Yoga, la Danza del Vajra e le divertenti Khaitya Joyful Dances. Per chi conosce già il Centro, ci saranno sessioni di pratica dei Rushen, come spiegati ne "Le scale che conducono alla liberazione" e una spiegazione introduttiva di uno dei testi essenziali dello Dzogchen.

Ma l'estate di Merigar non finisce qui, continua con varie e interessanti iniziative: ogni mese, il 3 giugno, il 15 luglio, il 29 luglio e il 5 agosto, ci sarà il **"BENVENUTI A MERIGAR"**, una visita guidata di circa 2 ore per conoscere e scoprire le meraviglie di questo posto unico, il centro principale della Comunità Dzogchen in Europa; dal 23 giugno in poi, per tutta l'estate, **"FREE CLASS A MERIGAR!"**, ogni settimana un'opportunità per avere un primo contatto con le attività della Comunità Dzogchen, gli appuntamenti di un'ora sono a partecipazione libera e gratuita; dall'8 al 12 giugno e dal 10 al 14 agosto, il **"RITIRO DI SPIEGAZIONI E PRATICA"**; il 16 giugno è la volta del **"KYUDO – La Via Tradizionale dell'Arco Giapponese"**, lo scopo è quello di promuovere la pratica dei principi propri di una delle più antiche e nobili arti tradizionali giapponesi, una disciplina che costituisce un metodo di sviluppo fisico, morale e spirituale; dal 20 al 22 luglio il **"WORKSHOP SULLA COMUNICAZIONE"** con la giornalista e conduttrice radiofonica della Rai, Valentina Losurdo; a seguire, **"SHAMATHA"**, dal 27 al 29 luglio con Elio Guarisco che spiegherà come calmare la mente; per concludere, dal 25 al 31 agosto, **"LE VACANZE YOGA"** all'insegna dell'armonia e del rilassamento, per adulti e bambini, circondati dalla natura toscana, a 800 metri di altezza, con degustazioni di cibo locale.

**CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSSO**

**Per informazioni e iscrizioni:**

tel 0564 966837

email [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)

Web Site <https://www.dzogchen.it/it/>

**PROGRAMMA RITIRO:**

<https://www.dzogchen.it/it/events/ritiro-con-il-maestro-chogyal-namkhai-norbu-2/>

**Costo:** Offerta libera

**Come arrivare:** <https://www.dzogchen.it/it/per-arrivare/>

**Dove alloggiare:** <https://www.dzogchen.it/it/accomodations/>

**Ufficio Stampa**

Alma Daddario & Nicoletta Chiorri

<http://www.thatsamiata.com/eventi/lo-specchio-della-mente-dall-8-al-12-giugno-e-in-programma-il-ritiro-annuale-di-merigar/>

## Lo specchio della mente: dall'8 al 12 giugno è in programma il ritiro annuale di Merigar

6 giugno 2018#Arcidosso, #Eventi, #Highlights, #Roccalbegna



*Per guardare gli altri ci sono gli occhi, ma per vedere se stessi ci vuole uno specchio. 5 giorni a Merigar, ecco il programma*

**Merigar West** è uno dei primi centri di studio e pratica **Dzogchen**, sorti in Occidente. Situato alle pendici del Monte Labbro, in Toscana, Merigar, luogo incantevole, non distante da Roma e facile da raggiungere, presso il Comune di Arcidosso, è una meta spirituale, culturale, naturalistica e turistica che ogni anno attira migliaia di visitatori da tutto il mondo.

Il centro tibetano è stato fondato nel 1981 da **Chögyal Namkhai Norbu**, tra i maggiori studiosi e storici della cultura tibetana. Giunto in Italia quasi mezzo secolo fa, invitato dal celebre orientalista Giuseppe Tucci, Chögyal Namkhai Norbu, nato nella Regione Autonoma del Tibet, ma diventato ormai cittadino italiano, ha collaborato con l'Istituto per gli studi sull'Estremo Oriente e ha insegnato molti anni all'Università Orientale di Napoli, oltre ad aver pubblicato oltre 200 libri, tradotti in tutte le lingue. Le sue ricerche, di fama mondiale, sono un punto di riferimento per tutti gli esperti in campo storico e filosofico del mondo orientale. Oggi continua a trasmettere i suoi insegnamenti "in diretta" sul web in ogni angolo del Pianeta, dalla filosofia dello Dzogchen, che apparteneva alla stessa tradizione pre-buddhista del Tibet e raccoglie molti dei principi cardine presenti nei credi più importanti, ai Mantra e le tecniche di yoga tibetano.

Il centro ha assunto oggi maggiore rilevanza grazie alla costruzione della biblioteca, custode di una vasta collezione di testi tibetani e con l'apertura del **MACO** (Museo di Arte e Cultura Orientale).

Passeggiando per Merigar, nel verde lussureggiante, è possibile ammirare il Tempio della Grande Contemplazione, inaugurato nel 1990, alla presenza del XIV Dalai Lama, Tenzin Gyatso, e costruito interamente con materiali naturali, contenente numerosi dipinti e decorazioni; il **SERKHANG**, che ospita, tra gli altri, un'esposizione di pubblicazioni di Chögyal Namkhai Norbu,

in italiano e in inglese, e prodotti di artigianato tibetano; lo ZHIKHANG, che contiene la biblioteca con un'importante collezione di testi in tibetano, inglese e italiano e gli uffici dell'Istituto Internazionale Shang Shung; i caratteristici STUPA, un monumento reliquiario che rappresenta lo stato illuminato della mente e ha la funzione di favorire il benessere e la prosperità dei luoghi in cui sorge.

Le attività dell'Associazione sono tutte volte a ritrovare armonia e benessere, fornendo strumenti che permettano di affrontare, con maggiore equilibrio, la vita quotidiana e le relazioni con gli altri. Si tengono corsi, seminari esperienziali, workshop volti a studiare tecniche e pratiche orientali, in particolare: la Meditazione, lo Yantra Yoga (lo yoga tibetano), il Kumar Kumari, un particolare tipo di yoga adatto ai bambini, la Danza del Vajra (una danza che è meditazione in movimento), la storia e la filosofia.

Un'ottima occasione per conoscere questo luogo, unico e incontaminato, e per scoprire la cultura orientale, è l'evento, che si terrà **dall'8 al 12 giugno e dal 10 al 14 agosto: Lo specchio della mente**, il ritiro annuale di Merigar. Giornate ricche di appuntamenti, tra spiegazioni e pratiche, a cura di istruttori qualificati. Si inizia al mattino con un grande momento di incontro tra tutti i partecipanti, per approfondire e soprattutto praticare le istruzioni tratte da **“Lo Specchio – Un consiglio sulla presenza e la consapevolezza”**, testo di **Chogyal Namkhai Norbu**, che espone, con estrema semplicità e profondità, i tre aspetti fondamentali della via dello Dzogchen: il modo di vedere, o comprensione intuitiva, del proprio stato, la pratica della meditazione nel quotidiano. Le attività sono rivolte anche a chi viene per la prima volta a Merigar, che sarà introdotto alle pratiche della Comunità come lo Yantra Yoga, la Danza del Vajra e le divertenti Khaita Joyful Dances. Per chi conosce già il Centro, ci saranno sessioni di pratica dei Rushen, come spiegati ne **“Le scale che conducono alla liberazione”** e una spiegazione introduttiva di uno dei testi essenziali dello Dzogchen.

Ma l'estate di Merigar non finisce qui, continua con varie e interessanti iniziative: ogni mese, il 3 giugno, il 15 luglio, il 29 luglio e il 5 agosto, ci sarà il **“BENVENUTI A MERIGAR”**, una visita guidata di circa 2 ore per conoscere e scoprire le meraviglie di questo posto unico, il centro principale della Comunità Dzogchen in Europa; dal 23 giugno in poi, per tutta l'estate, **“FREE CLASS A MERIGAR!”**, ogni settimana un'opportunità per avere un primo contatto con le attività della Comunità Dzogchen, gli appuntamenti di un'ora sono a partecipazione libera e gratuita; dall'8 al 12 giugno e dal 10 al 14 agosto, il **“RITIRO DI SPIEGAZIONI E PRATICA”**; il 16 giugno è la volta del **“KYUDO – La Via Tradizionale dell'Arco Giapponese”**, lo scopo è quello di promuovere la pratica dei principi propri di una delle più antiche e nobili arti tradizionali giapponesi, una disciplina che costituisce un metodo di sviluppo fisico, morale e spirituale; dal 20 al 22 luglio il **“WORKSHOP SULLA COMUNICAZIONE”** con la giornalista e conduttrice radiofonica della Rai, Valentina Losurdo; a seguire, **“SHAMATHA”**, dal 27 al 29 luglio con Elio Guarisco che spiegherà come calmare la mente; per concludere, dal 25 al 31 agosto, **“LE VACANZE YOGA”** all'insegna dell'armonia e del rilassamento, per adulti e bambini, circondati dalla natura toscana, a 800 metri di altezza, con degustazioni di cibo locale.



EVENTI

## LO SPECCHIO DELLA MENTE: IL RITIRO DI MERIGAR (DALL'8 AL 12 GIUGNO)

5 giugno 2018



**LO SPECCHIO DELLA MENTE: Il Ritiro Di Merigar (Dall'8 Al 12 Giugno)0**

**8 - 12 Giugno 2018 Località Merigar, 58031 - Arcidosso (GR) LO SPECCHIO DELLA MENTE**  
*Per guardare gli altri ci sono gli occhi, ma per vedere se stessi ci vuole uno specchio.*



Merigar West è uno dei primi centri di studio e pratica Dzogchen, sorti in Occidente. Situato alle pendici del Monte Labbro, in Toscana, Merigar, luogo incantevole, non distante da Roma e facile da raggiungere, presso il Comune di Arcidosso, è una meta spirituale, culturale, naturalistica e turistica che ogni anno attira migliaia di visitatori da tutto il mondo.

Il centro tibetano è stato fondato nel 1981 da Chögyal Namkhai Norbu, tra i maggiori studiosi e storici della cultura tibetana. Giunto in Italia quasi mezzo secolo fa, invitato dal celebre orientalista

Giuseppe Tucci, Chögyal Namkhai Norbu, nato nella Regione Autonoma del Tibet, ma diventato ormai cittadino italiano, ha collaborato con l'Istituto per gli studi sull'Estremo Oriente e ha insegnato molti anni all'Università Orientale di Napoli, oltre ad aver pubblicato oltre 200 libri, tradotti in tutte le lingue. Le sue ricerche, di fama mondiale, sono un punto di riferimento per tutti gli esperti in campo storico e filosofico del mondo orientale. Oggi continua a trasmettere i suoi insegnamenti "in diretta" sul web in ogni angolo del Pianeta, dalla filosofia dello Dzogchen, che apparteneva alla stessa tradizione pre-buddhista del Tibet e raccoglie molti dei principi cardine presenti nei credi più importanti, ai Mantra e le tecniche di yoga tibetano.

Il centro ha assunto oggi maggiore rilevanza grazie alla costruzione della biblioteca, custode di una vasta collezione di testi tibetani e con l'apertura del MACO (Museo di Arte e Cultura Orientale).

Passeggiando per Merigar, nel verde lussureggiante, è possibile ammirare il Tempio della Grande Contemplazione, inaugurato nel 1990, alla presenza del XIV Dalai Lama, Tenzin Gyatso, e costruito interamente con materiali naturali, contenente numerosi dipinti e decorazioni; il SERKHANG, che ospita, tra gli altri, un'esposizione di pubblicazioni di Chögyal Namkhai Norbu, in italiano e in inglese, e prodotti di artigianato tibetano; lo ZHIKHANG, che contiene la biblioteca con un'importante collezione di testi in tibetano, inglese e italiano e gli uffici dell'Istituto Internazionale Shang Shung; i caratteristici STUPA, un monumento reliquiario che rappresenta lo stato illuminato della mente e ha la funzione di favorire il benessere e la prosperità dei luoghi in cui sorge.

Le attività dell'Associazione sono tutte volte a ritrovare armonia e benessere, fornendo strumenti che permettano di affrontare, con maggiore equilibrio, la vita quotidiana e le relazioni con gli altri. Si tengono corsi, seminari esperienziali, workshop volti a studiare tecniche e pratiche orientali, in particolare: la Meditazione, lo Yantra Yoga (lo yoga tibetano), il Kumar Kumari, un particolare tipo di yoga adatto ai bambini, la Danza del Vajra (una danza che è meditazione in movimento), la storia e la filosofia.

Un'ottima occasione per conoscere questo luogo, unico e incontaminato, e per scoprire la cultura orientale, è l'evento, che si terrà dall'8 al 12 giugno e dal 10 al 14 agosto: Lo specchio della mente, il ritiro annuale di Merigar. Giornate ricche di appuntamenti, tra spiegazioni e pratiche, a cura di istruttori qualificati. Si inizia al mattino con un grande momento di incontro tra tutti i partecipanti, per approfondire e soprattutto praticare le istruzioni tratte da "Lo Specchio – Un consiglio sulla presenza e la consapevolezza", testo di Chogyal Namkhai Norbu, che espone, con estrema semplicità e profondità, i tre aspetti fondamentali della via dello Dzogchen: il modo di vedere, o comprensione intuitiva, del proprio stato, la pratica della meditazione nel quotidiano. Le attività sono rivolte anche a chi viene per la prima volta a Merigar, che sarà introdotto alle pratiche della Comunità come lo Yantra Yoga, la Danza del Vajra e le divertenti Khaita Joyful Dances. Per chi conosce già il Centro, ci saranno sessioni di pratica dei Rushen, come spiegati ne "Le scale che conducono alla liberazione" e una spiegazione introduttiva di uno dei testi essenziali dello Dzogchen.

Ma l'estate di Merigar non finisce qui, continua con varie e interessanti iniziative: ogni mese, il 3 giugno, il 15 luglio, il 29 luglio e il 5 agosto, ci sarà il "BENVENUTI A MERIGAR", una visita guidata di circa 2 ore per conoscere e scoprire le meraviglie di questo posto unico, il centro principale della Comunità Dzogchen in Europa; dal 23 giugno in poi, per tutta l'estate, "FREE CLASS A MERIGAR!", ogni settimana un'opportunità per avere un primo contatto con le attività della Comunità Dzogchen, gli appuntamenti di un'ora sono a partecipazione libera e gratuita; dall'8 al 12 giugno e dal 10 al 14 agosto, il "RITIRO DI SPIEGAZIONI E PRATICA"; il 16 giugno è la

volta del “KYUDO – La Via Tradizionale dell’Arco Giapponese”, lo scopo è quello di promuovere la pratica dei principi propri di una delle più antiche e nobili arti tradizionali giapponesi, una disciplina che costituisce un metodo di sviluppo fisico, morale e spirituale; dal 20 al 22 luglio il “WORKSHOP SULLA COMUNICAZIONE” con la giornalista e conduttrice radiofonica della Rai, Valentina Losurdo; a seguire, “SHAMATHA”, dal 27 al 29 luglio con Elio Guarisco che spiegherà come calmare la mente; per concludere, dal 25 al 31 agosto, “LE VACANZE YOGA” all’insegna dell’armonia e del rilassamento, per adulti e bambini, circondati dalla natura toscana, a 800 metri di altezza, con degustazioni di cibo locale.

**Giorno&Notte ❖ Grosseto**

**ARCIDOSO**

# Buddismo e spiritualità Un'estate di corsi a Merigar

► **ARCIDOSO**

Ritiro annuale a Merigar West (Arcidosso), uno dei primi centri di studio e pratica Dzogchen sorti in Occidente. Situato alle pendici del Monte Labbro, in Toscana, Merigar è una meta spirituale, culturale, naturalistica e turistica che ogni anno attira migliaia di visitatori da tutto il mondo.

Il ritiro di questo 2018, dall'8 al 12 giugno e dal 10 al 14 agosto, ha come tema "Lo specchio della mente", con giornate ricche di appuntamenti, tra

spiegazioni e pratiche, a cura di istruttori qualificati.

Si inizia al mattino (ore 10) con un grande momento di incontro tra tutti i partecipanti, per approfondire e soprattutto praticare le istruzioni tratte da "Lo Specchio - Un consiglio sulla presenza e la consapevolezza", testo di **Chogyal Namkhai Norbu**, che espone, con estrema semplicità e profondità, i tre aspetti fondamentali della via dello Dzogchen: il modo di vedere, o comprensione intuitiva, del proprio stato, la pratica della meditazione

nel quotidiano. Le attività sono rivolte anche a chi arriva per la prima volta a Merigar, che sarà introdotto alle pratiche della Comunità come lo Yantra Yoga, la Danza del Vajra e le divertenti Khaita Joyful Dances. Per chi conosce già il Centro, ci saranno sessioni di pratica dei Rushen, come spiegati ne "Le scale che conducono alla liberazione" e una spiegazione introduttiva di uno dei testi essenziali dello Dzogchen.

Il centro tibetano è stato fondato nel 1981 da Chögyal Nam-



Un ritiro a Merigar

khai Norbu, tra i maggiori studiosi della cultura tibetana e fu inaugurato nel 1990, alla presenza del XIV Dalai Lama, Tenzin Gyatso.

Per tutta l'estate varie iniziative. Il 15 luglio, il 29 luglio e il 5

agosto ci sarà il "benvenuti a Merigar", una visita guidata di circa due ore.

Dal 23 giugno in poi, per tutta l'estate, "Free class a Merigar!", ogni settimana un'opportunità per avere un primo

contatto con le attività della Comunità Dzogchen, gli appuntamenti di un'ora sono a partecipazione libera e gratuita. Quindi dall'8 al 12 giugno e dal 10 al 14 agosto il "Ritiro di spiegazioni e pratica"; il 16 giugno "Kyudo - La via tradizionale dell'arco giapponese"; dal 20 al 22 luglio "Workshop sulla comunicazione" con la giornalista e conduttrice radiofonica della Rai **Valentina Losurdo**; a seguire, "Shamatha", dal 27 al 29 luglio con **Elio Guarisco** che spiegherà come calmare la mente; per concludere, dal 25 al 31 agosto, "Le vacanze yoga" all'insegna dell'armonia e del rilassamento, per adulti e bambini, circondati dalla natura toscana, a 800 metri di altezza, con degustazioni di cibo locale.

Per informazioni e iscrizioni: 0564 966837, office@dzogchen.it, sito web www.dzogchen.it.

<http://www.momentosera.it/articolo.php?id=45915>

## **KYUDO - La Via Tradizionale dell'Arco Giapponese**



Il tiro con l'arco non mira in nessun caso a conseguire qualcosa d'esterno, con arco e freccia, ma d'interno e con se stesso.  
"Lo zen e il tiro con l'arco" di Eugen Herrigel

Il suggestivo e incantevole paesaggio di Merigar farà da cornice a un particolare e unico evento, realizzato allo scopo di illustrare la pratica dei principi propri di una delle più antiche e nobili arti tradizionali giapponesi, una disciplina che costituisce un metodo di sviluppo fisico, morale e spirituale: il Kyudo. L'atto di colpire il bersaglio dev'essere accompagnato dall'educazione della mente e del corpo, in un percorso di perfezionamento che non ha mai fine. Il Kyudo, la Via dell'Arco tradizionale giapponese, è un'Arte che si sviluppa intorno a tre strumenti fondamentali: l'arco, la freccia, il bersaglio. Un sistema semplice e complesso insieme, una concezione del mondo e della vita

centrata sull'atto primordiale con cui l'uomo scaglia una freccia destinata a colpire un bersaglio distante. Il tiro viene vissuto come esperienza totale dell'essere umano e costituisce una preziosa occasione per conoscere, migliorare ed affinare se stessi.

L'Accademia Romana Placido Procesi attinge agli insegnamenti qualificati di maestri giapponesi che hanno trasfuso in quest'Arte l'eccellenza della cultura tradizionale dell'estremo Oriente, in molte delle sue sfaccettature. Il contesto culturale, di così ampia portata, ha permesso di gettare un ponte tra la nostra cultura e quella del Paese del Sol Levante, tra Oriente e Occidente, favorendo la conoscenza e l'arricchimento reciproci.

L'Accademia, con i suoi istruttori, svolgerà nell'arco dell'intera giornata il seguente programma: tiri liberi dimostrativi al bersaglio vicino; la cerimonia, di particolare interesse, si terrà dalle ore 11,30 alle ore 12,30, e sarà effettuato un Makiwara Jarei (tiro cerimoniale al bersaglio vicino di un solo arciere), a seguire Taihai (tiri di più persone insieme), sarà dato modo ai presenti di intervenire con domande e di provare l'emozione di tirare una freccia con questo arco unico. La stessa cerimonia sarà ripetuta nel pomeriggio dalle ore 14,30 alle ore 16,30.

16 Giugno 2018

Località Merigar, 58031 - Arcidosso (GR)

Kyudo  
La Via Tradizionale dell'Arco Giapponese

In collaborazione con  
Accademia Romana Placido Procesi

CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSSO

Ingresso libero e gratuito.

Per informazioni:  
tel 0564 966837  
email office@dzogchen.it

Web Site <https://www.dzogchen.it/it/>

Come arrivare: <https://www.dzogchen.it/it/per-arrivare/>

Dove alloggiare: <https://www.dzogchen.it/it/accomodations/>

12-06-2018

## KYUDO – LA VIA TRADIZIONALE DELL’ARCO GIAPPONESE (16 GIUGNO – MERIGAR)

12 giugno 2018



**KYUDO - La Via Tradizionale Dell’Arco Giapponese, In Collaborazione Con Accademia Romana Placido Procesi (16 Giugno - Merigar)**

*16 Giugno 2018 Località Merigar, 58031 - Arcidosso (GR) Kyudo La Via Tradizionale dell’Arco Giapponese In collaborazione con Accademia Romana Placido Procesi Il tiro con l’arco non mira in nessun caso a conseguire qualcosa d’esterno, con arco e freccia, ma d’interno e con se stesso. “Lo zen e il tiro con l’arco” di Eugen Herrigel*

Il suggestivo e incantevole paesaggio di Merigar farà da cornice a un particolare e unico evento, realizzato allo scopo di illustrare la pratica dei principi propri di una delle più antiche e nobili arti tradizionali giapponesi, una disciplina che costituisce un metodo di sviluppo fisico, morale e spirituale: il Kyudo. L’atto di colpire il bersaglio dev’essere accompagnato dall’educazione della mente e del corpo, in un percorso di perfezionamento che non ha mai fine. Il Kyudo, la Via dell’Arco tradizionale giapponese, è un’Arte che si sviluppa intorno a tre strumenti fondamentali: l’arco, la freccia, il bersaglio. Un sistema semplice e complesso insieme, una concezione del mondo e della vita centrata sull’atto primordiale con cui l’uomo scaglia una freccia destinata a colpire un bersaglio distante. Il tiro viene vissuto come esperienza totale dell’essere umano e costituisce una preziosa occasione per conoscere, migliorare ed affinare se stessi.



L'Accademia Romana Placido Procesi attinge agli insegnamenti qualificati di maestri giapponesi che hanno trasfuso in quest'Arte l'eccellenza della cultura tradizionale dell'estremo Oriente, in molte delle sue sfaccettature. Il contesto culturale, di così ampia portata, ha permesso di gettare un ponte tra la nostra cultura e quella del Paese del Sol Levante, tra Oriente e Occidente, favorendo la conoscenza e l'arricchimento reciproci.

L'Accademia, con i suoi istruttori, svolgerà nell'arco dell'intera giornata il seguente programma: tiri liberi dimostrativi al bersaglio vicino; la cerimonia, di particolare interesse, si terrà dalle ore 11,30 alle ore 12,30, e sarà effettuato un Makiwara Jarei (tiro cerimoniale al bersaglio vicino di un solo arciere), a seguire Taihai (tiri di più persone insieme), sarà dato modo ai presenti di intervenire con domande e di provare l'emozione di tirare una freccia con questo arco unico. La stessa cerimonia sarà ripetuta nel pomeriggio dalle ore 14,30 alle ore 16,30.

# Kyudo, La Via Tradizionale dell'Arco Giapponese

*Il 16 Giugno a Merigar la nobile arte dell'Arco Giapponese.*

Articolo di giornalismo partecipativo postato da Nicoletta Chiorri

14/06/2018, 11:59 | SPORT



16 Giugno 2018

Località Merigar, 58031 - Arcidosso (GR)

## Kyudo

## La Via Tradizionale dell'Arco Giapponese

In collaborazione con

**Accademia Romana Placido Procesi**

*Il tiro con l'arco non mira in nessun caso a conseguire qualcosa d'esterno, con arco e freccia, ma d'interno e con se stesso.*

“Lo zen e il tiro con l'arco” di Eugen Herrigel

Il suggestivo e incantevole paesaggio di **Merigar** farà da cornice a un particolare e unico evento, realizzato allo scopo di illustrare la pratica dei principi propri di una delle più antiche e nobili arti tradizionali giapponesi, una disciplina che costituisce un metodo di sviluppo fisico, morale e spirituale: il **Kyudo**. L'atto di colpire il bersaglio dev'essere accompagnato dall'educazione della mente e del corpo, in un percorso di perfezionamento che non ha mai fine. Il Kyudo, la Via dell'Arco tradizionale giapponese, è un'Arte che si sviluppa intorno a tre strumenti fondamentali: l'arco, la freccia, il bersaglio. Un sistema semplice e complesso insieme, una concezione del mondo e della vita centrata sull'atto primordiale con cui l'uomo scaglia una freccia destinata a colpire un bersaglio distante. Il tiro viene vissuto come esperienza totale dell'essere umano e costituisce una preziosa occasione per conoscere, migliorare ed affinare se stessi.

L'**Accademia Romana Placido Procesi** attinge agli insegnamenti qualificati di maestri giapponesi che hanno trasfuso in quest'Arte l'eccellenza della cultura tradizionale dell'estremo Oriente, in molte delle sue sfaccettature. Il contesto culturale, di così ampia portata, ha permesso di gettare un ponte tra la nostra cultura e quella del Paese del Sol Levante, tra Oriente e Occidente, favorendo la conoscenza e l'arricchimento reciproci.

L'Accademia, con i suoi istruttori, svolgerà nell'arco dell'intera giornata il seguente programma: tiri liberi dimostrativi al bersaglio vicino; la cerimonia, di particolare interesse, si terrà dalle ore 11,30 alle ore 12,30, e sarà effettuato un Makiwara Jarei (tiro cerimoniale al bersaglio vicino di un solo arciere), a seguire Taihai (tiri di più persone insieme), sarà dato modo ai presenti di intervenire con domande e di provare l'emozione di tirare una freccia con questo arco unico. La stessa cerimonia sarà ripetuta nel pomeriggio dalle ore 14,30 alle ore 16,30.

## CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSSO

**Ingresso libero e gratuito.**

### Per informazioni:

tel 0564 966837

email office@dzogchen.it

Web Site <https://www.dzogchen.it/it/>

**Come arrivare:** <https://www.dzogchen.it/it/per-arrivare/>

**Dove alloggiare:** <https://www.dzogchen.it/it/accomodations/>



[toscanaGiapponeArcomerigar](#)

Links

<https://www.dzogchen.it/it/italiano-kyudo-la-via-tradizionale-del-tiro-con-larco-a-merigar/>

Foto (3)



<https://europanelmondo.it/2018/06/11/la-via-tradizionale-dellarco-giapponese-il-16-giugno-ad-arcidosso/>



Italia Wellness

## La Via Tradizionale dell'Arco Giapponese il 16 giugno ad Arcidosso

giugno 11, 2018 Redattore Travel

Il suggestivo e incantevole paesaggio di Merigar farà da cornice a un particolare e unico evento, realizzato allo scopo di illustrare la pratica dei principi propri di una delle più antiche e nobili arti tradizionali giapponesi, una disciplina che costituisce un metodo di sviluppo fisico, morale e spirituale: il Kyudo. L'atto di colpire il bersaglio dev'essere accompagnato dall'educazione della mente e del corpo, in un percorso di perfezionamento che non ha mai fine.

Il Kyudo, la Via dell'Arco tradizionale giapponese, è un'Arte che si sviluppa intorno a tre strumenti fondamentali: l'arco, la freccia, il bersaglio. Un sistema semplice e complesso insieme, una concezione del mondo e della vita centrata sull'atto primordiale con cui l'uomo scaglia una freccia destinata a colpire un bersaglio distante. Il tiro viene vissuto come esperienza totale dell'essere umano e costituisce una preziosa occasione per conoscere, migliorare ed affinare se stessi.

L'Accademia Romana Placido Procesi attinge agli insegnamenti qualificati di maestri giapponesi che hanno trasfuso in quest'Arte l'eccellenza della cultura tradizionale dell'estremo Oriente, in molte delle sue sfaccettature. Il contesto culturale, di così ampia portata, ha permesso di gettare un ponte tra la nostra cultura e quella del Paese del Sol Levante, tra Oriente e Occidente, favorendo la conoscenza e l'arricchimento reciproci.

L'Accademia, con i suoi istruttori, svolgerà nell'arco dell'intera giornata il seguente programma: tiri liberi dimostrativi al bersaglio vicino; la cerimonia, di particolare interesse, si terrà il 16 giugno dalle ore 11,30 alle ore 12,30, e sarà effettuato un Makiwara Jarei (tiro cerimoniale al bersaglio vicino di un solo arciere), a seguire Taihai (tiri di più persone insieme), sarà dato modo ai presenti di intervenire con domande e di provare l'emozione di tirare una freccia con questo arco unico. La stessa cerimonia sarà ripetuta nel pomeriggio dalle ore 14,30 alle ore 16,30. L'evento gode del patrocinio del Comune di Arcidosso (Grosseto). Ingresso libero e gratuito.

# L'antica arte dell'arco giapponese a Merigar

Domani un'intera giornata di dimostrazioni, cerimonie e prove per tutti di una disciplina che è anche filosofia: il Kyudo

ARCIDOSSO

Il suggestivo e incantevole paesaggio di Merigar, il centro di cultura tibetana di Arcidosso, farà da cornice domani a un particolare e unico evento, realizzato allo scopo di illustrare la pratica dei principi propri di una delle più antiche e nobili arti tradizionali giapponesi, una disciplina che costituisce un metodo di sviluppo fisico, morale e spirituale: il Kyudo.

L'atto di colpire il bersaglio dev'essere accompagnato dall'educazione della mente e del corpo, in un percorso di perfezionamento che non ha mai fine. Il Kyudo, la Via dell'Arco tradizionale giapponese, è un'arte che si sviluppa intorno a tre strumenti fondamentali: l'arco, la freccia, il bersaglio. Un sistema semplice e complesso insieme, una concezione del mondo e della vita centrata sull'atto primordiale con cui l'uomo scaglia una freccia destinata a colpire un bersaglio distante. Il tiro viene vissuto come esperienza totale dell'essere umano e costituisce una preziosa occasione per conoscere, migliorare e affinare se stessi.

L'Accademia Romana Placido Procesi attinge agli insegnamenti qualificati di mae-



Un "arciere" impegnato nell'arte del Kyudo

## Incontro con la cultura tradizionale dell'estremo Oriente Il tiro come esperienza totale dell'essere umano

stri giapponesi che hanno trasfuso in quest'arte l'eccellenza della cultura tradizionale dell'estremo Oriente, in molte delle sue sfaccettature. Il contesto culturale, di così ampia portata, ha permesso di gettare un ponte tra la no-

stra cultura e quella del Paese del Sol Levante, tra Oriente e Occidente, favorendo la conoscenza e l'arricchimento reciproci.

L'Accademia, con i suoi istruttori, proporrà nell'arco dell'intera giornata un inten-

so programma: tiri liberi dimostrativi al bersaglio vicino; la cerimonia, di particolare interesse, si terrà dalle 11,30 alle 12,30, e sarà effettuato un Makiwara Jarei (tiro cerimoniale al bersaglio vicino di un solo arciere), a segui-

re Taihai (tiri di più persone insieme), sarà dato modo ai presenti di intervenire con domande e di provare l'emozione di tirare una freccia con questo arco unico. La stessa cerimonia sarà ripetuta nel pomeriggio dalle 14,30

alle 16,30.

L'appuntamento ha il patrocinio del Comune di Arcidosso. Ingresso libero e gratuito, per informazioni telefonare allo 0564 966837 o visitare il sito Internet [www.dzogchen.it](http://www.dzogchen.it)

<https://www.maremmanews.it/index.php/attualita/54547-kyudo-la-via-tradizionale-dell-arco-giapponese>

## Kyudo, la Via Tradizionale dell'Arco Giapponese



*Sabato 16 giugno - località Merigar, Arcidosso. In collaborazione con Accademia Romana Placido Procesi.*

**Arcidosso:** Il suggestivo e incantevole paesaggio di Merigar farà da cornice a un particolare e unico evento, realizzato allo scopo di illustrare la pratica dei principi propri di una delle più antiche e nobili arti tradizionali giapponesi, una disciplina che costituisce un metodo di sviluppo fisico, morale e spirituale: il Kyudo. L'atto di colpire il bersaglio dev'essere accompagnato dall'educazione della mente e del corpo, in un percorso di perfezionamento che non ha mai fine.

Il Kyudo, la Via dell'Arco tradizionale giapponese, è un'Arte che si sviluppa intorno a tre strumenti fondamentali: l'arco, la freccia, il bersaglio. Un sistema semplice e complesso insieme, una concezione del mondo e della vita centrata sull'atto primordiale con cui l'uomo scaglia una freccia destinata a colpire un bersaglio distante. Il tiro viene vissuto come esperienza totale dell'essere umano e costituisce una preziosa occasione per conoscere, migliorare ed affinare se stessi.

L'Accademia Romana Placido Procesi attinge agli insegnamenti qualificati di maestri giapponesi che hanno trasfuso in quest'Arte l'eccellenza della cultura tradizionale dell'estremo Oriente, in molte delle sue sfaccettature. Il contesto culturale, di così ampia portata, ha permesso di gettare un ponte tra la nostra cultura e quella del Paese del Sol Levante, tra Oriente e Occidente, favorendo la conoscenza e l'arricchimento reciproci.

L'Accademia, con i suoi istruttori, svolgerà nell'arco dell'intera giornata il seguente programma: tiri liberi dimostrativi al bersaglio vicino; la cerimonia, di particolare interesse, si terrà dalle ore 11,30 alle ore 12,30, e sarà effettuato un Makiwara Jarei (tiro cerimoniale al bersaglio vicino di un solo arciere), a seguire Taihai (tiri di più persone insieme), sarà dato modo ai presenti di intervenire con domande e di provare l'emozione di tirare una freccia con questo arco unico. La stessa cerimonia sarà ripetuta nel pomeriggio dalle ore 14,30 alle ore 16,30.

Ingresso libero e gratuito.

Per informazioni:  
tel 0564 966837  
email [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)

### Dettagli

Categoria: [ATTUALITÀ](#)

Pubblicato: 15 Giugno 2018

<http://www.eventiculturalimagazine.com/comunicati-stampa/parlare-pubblico-cura-valentina-lo-surdo/>

## **PARLARE IN PUBBLICO A cura di VALENTINA LO SURDO**



Come fare la differenza nel contatto a parole, con la voce e attraverso il linguaggio del corpo.

Un corso dedicato a tutti coloro che sono convinti che la comunicazione sia lo strumento capace non solo di trasmettere un'informazione, ma soprattutto di trasformarne la percezione, l'effetto, il risultato attraverso la modalità con cui il messaggio viene detto, espresso, pronunciato.

Le 10 Chiavi d'Oro della Comunicazione rappresenta la summa di oltre 20 anni di esperienza sul campo di una delle più creative e apprezzate formatrici del panorama italiano, Abha (Valentina Lo Surdo), che unisce tra le sue competenze la conduzione di programmi radiotelevisivi, la pratica giornalistica, la metodologia dei più affermati Trainer internazionali, la musicalità del suo essere musicista, la passione per i diversi stili di comunicazione, appresi nei suoi numerosi reportage in Paesi anche lontanissimi. Tutto questo è canalizzato in un approccio alla comunicazione in cui, al di là di ogni tecnica, ognuno riesca a trovare quella corda di autenticità capace di passare ai propri interlocutori un'emozione sintonizzata al cuore.

A chi è indirizzato il corso:

Utile per chiunque si trovi a parlare in pubblico nel lavoro quotidiano, di fronte ad una classe, presentando un progetto a dei clienti, partecipando ad una riunione o ringraziando durante un festeggiamento, in situazioni private.

Argomenti:

- Come trovare la propria voce ideale, per suscitare empatia, fiducia, autorevolezza, interesse e piacevolezza;
- Come catturare l'attenzione di chi è più distratto;
- Come padroneggiare i fondamenti del linguaggio del corpo, per suscitare rilassatezza, accoglienza e il giusto carisma;
- Come utilizzare il vocabolario delle parole ottimali, per risultare chiari e precisi, riscuotere apprezzamento, donare incoraggiamento, concentrazione e fiducia;

- Come decodificare i segnalatori fondamentali del rapporto;
- Come apprendere le mnemotecniche più efficaci, per facilitare la memorizzazione di un discorso ideale;
- Come applicare una speciale tecnica antistress, per gestire con la massima serenità l’impatto con il pubblico;
- E infine, come scoprire il metodo dei “4 personaggi” per costruire uno speech infallibile di un solo minuto.

20-22 luglio 2018

Località Merigar, 58031 – Arcidosso (GR)

PARLARE IN PUBBLICO

A cura di VALENTINA LO SURDO

Orario:

inizia il venerdì alle 16, finisce la domenica alle 13.

Costo:

170 euro

CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSSO

Per informazioni e iscrizioni:

tel 0564 966837 email office@dzogchen.it Web Site <https://www.dzogchen.it/it/>

Come arrivare: <https://www.dzogchen.it/it/per-arrivare/>

Dove alloggiare: <https://www.dzogchen.it/it/accomodations/>

<http://www.gglam.it/2018/07/12/merigar-parlare-in-pubblico-a-cura-di-valentina-lo-surdo-20-22-luglio-arcidosso/>

EVENTI

## **MERIGAR: PARLARE IN PUBBLICO A CURA DI VALENTINA LO SURDO (20-22 LUGLIO – ARCIDOSSO)**

12 luglio 2018



### **MERIGAR**

***20-22 luglio 2018 Località Merigar, 58031 - Arcidosso (GR) PARLARE IN PUBBLICO A cura di VALENTINA LO SURDO Come fare la differenza nel contatto a parole, con la voce e attraverso il linguaggio del corpo.***

Un corso dedicato a tutti coloro che sono convinti che la comunicazione sia lo strumento capace non solo di trasmettere un'informazione, ma soprattutto di trasformarne la percezione, l'effetto, il risultato attraverso la modalità con cui il messaggio viene detto, espresso, pronunciato.

Le 10 Chiavi d'Oro della Comunicazione rappresenta la summa di oltre 20 anni di esperienza sul campo di una delle più creative e apprezzate formatrici del panorama italiano, Abha (Valentina Lo Surdo), che unisce tra le sue competenze la conduzione di programmi radiotelevisivi, la pratica giornalistica, la metodologia dei più affermati Trainer internazionali, la musicalità del suo essere musicista, la passione per i diversi stili di comunicazione, appresi nei suoi numerosi reportage in Paesi anche lontanissimi. Tutto questo è canalizzato in un approccio alla comunicazione in cui, al di là di ogni tecnica, ognuno riesca a trovare quella corda di autenticità capace di passare ai propri interlocutori un'emozione sintonizzata al cuore.

A chi è indirizzato il corso:

Utile per chiunque si trovi a parlare in pubblico nel lavoro quotidiano, di fronte ad una classe, presentando un progetto a dei clienti, partecipando ad una riunione o ringraziando durante un festeggiamento, in situazioni private.

Argomenti:

- Come trovare la propria voce ideale, per suscitare empatia, fiducia, autorevolezza, interesse e piacevolezza;
- Come catturare l'attenzione di chi è più distratto;
- Come padroneggiare i fondamenti del linguaggio del corpo, per suscitare rilassatezza, accoglienza e il giusto carisma;
- Come utilizzare il vocabolario delle parole ottimali, per risultare chiari e precisi, riscuotere apprezzamento, donare incoraggiamento, concentrazione e fiducia;
- Come decodificare i segnalatori fondamentali del rapporto;
- Come apprendere le mnemotecniche più efficaci, per facilitare la memorizzazione di un discorso ideale;
- Come applicare una speciale tecnica antistress, per gestire con la massima serenità l'impatto con il pubblico;
- E infine, come scoprire il metodo dei "4 personaggi" per costruire uno speech infallibile di un solo minuto.

Orario:

inizia il venerdì alle 16, finisce la domenica alle 13.

Costo:

170 euro

CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSO

Per informazioni e iscrizioni:

tel 0564 966837

email [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)

Web Site <https://www.dzogchen.it/it/>



# PARLARE IN PUBBLICO

*Un corso a cura di VALENTINA LO SURDO*

**Articolo**

13/07/2018, 14:35 | COSTUME E SOCIETÀ



**20-22 luglio 2018**

**Località Merigar, 58031 - Arcidosso (GR)**

## PARLARE IN PUBBLICO

**A cura di VALENTINA LO SURDO**

**Come fare la differenza nel contatto a parole, con la voce e attraverso il linguaggio del corpo.**

Un corso dedicato a tutti coloro che sono convinti che la comunicazione sia lo strumento capace non solo di trasmettere un'informazione, ma soprattutto di trasformarne la percezione, l'effetto, il risultato attraverso la modalità con cui il messaggio viene detto, espresso, pronunciato.

**Le 10 Chiavi d'Oro della Comunicazione** rappresenta la summa di oltre 20 anni di esperienza sul campo di una delle più creative e apprezzate formatrici del panorama italiano, **Abha (Valentina Lo Surdo)**, che unisce tra le sue competenze la conduzione di programmi radiotelevisivi, la pratica giornalistica, la metodologia dei più affermati Trainer internazionali, la musicalità del suo essere musicista, la passione per i diversi stili di comunicazione, appresi nei suoi numerosi reportage in Paesi anche lontanissimi. Tutto questo è canalizzato in un approccio alla comunicazione in cui, al di là di ogni tecnica, ognuno riesca a trovare quella corda di autenticità capace di passare ai propri interlocutori un'emozione sintonizzata al cuore.

**A chi è indirizzato il corso:**

Utile per chiunque si trovi a parlare in pubblico nel lavoro quotidiano, di fronte ad una classe, presentando un progetto a dei clienti, partecipando ad una riunione o ringraziando durante un festeggiamento, in situazioni private.

**Argomenti:**

– Come trovare la propria voce ideale, per suscitare empatia, fiducia, autorevolezza, interesse e piacevolezza;

- Come catturare l'attenzione di chi è più distratto;
- Come padroneggiare i fondamenti del linguaggio del corpo, per suscitare rilassatezza, accoglienza e il giusto carisma;
- Come utilizzare il vocabolario delle parole ottimali, per risultare chiari e precisi, riscuotere apprezzamento, donare incoraggiamento, concentrazione e fiducia;
- Come decodificare i segnalatori fondamentali del rapporto;
- Come apprendere le mnemotecniche più efficaci, per facilitare la memorizzazione di un discorso ideale;
- Come applicare una speciale tecnica antistress, per gestire con la massima serenità l'impatto con il pubblico;
- E infine, come scoprire il metodo dei "4 personaggi" per costruire uno speech infallibile di un solo minuto.

**Orario:**

inizia il venerdì alle 16, finisce la domenica alle 13.

**Costo:**

170 euro

CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSO

**Per informazioni e iscrizioni:**

tel 0564 966837

email office@dzogchen.it

Web Site <https://www.dzogchen.it/it/>

Come arrivare: <https://www.dzogchen.it/it/per-arrivare/>

Dove alloggiare: <https://www.dzogchen.it/it/accomodations/>



**Links**

<https://www.dzogchen.it/it/>

**Foto (3)**



## Merigar: PARLARE IN PUBBLICO a cura di Valentina Lo Surdo



**20-22 luglio 2018**  
**Località Merigar, 58031 – Arcidosso (GR)**  
**PARLARE IN PUBBLICO**  
**A cura di VALENTINA LO SURDO**

**Come fare la differenza nel contatto a parole, con la voce e attraverso il linguaggio del corpo.**

Un corso dedicato a tutti coloro che sono convinti che la comunicazione sia lo strumento capace non solo di trasmettere un'informazione, ma soprattutto di trasformarne la percezione, l'effetto, il risultato attraverso la modalità con cui il messaggio viene detto, espresso, pronunciato.

**Le 10 Chiavi d'Oro della Comunicazione** rappresenta la summa di oltre 20 anni di esperienza sul campo di una delle più creative e apprezzate formatrici del panorama italiano, **Abha (Valentina Lo Surdo)**, che unisce tra le sue competenze la conduzione di programmi radiotelevisivi, la pratica giornalistica, la metodologia dei più affermati Trainer internazionali, la musicalità del suo essere musicista, la passione per i diversi stili di comunicazione, appresi nei suoi numerosi reportage in Paesi anche lontanissimi. Tutto questo è canalizzato in un approccio alla comunicazione in cui, al di là di ogni tecnica, ognuno riesca a trovare quella corda di autenticità capace di passare ai propri interlocutori un'emozione sintonizzata al cuore.

A chi è indirizzato il corso:

Utile per chiunque si trovi a parlare in pubblico nel lavoro quotidiano, di fronte ad una classe, presentando un progetto a dei clienti, partecipando ad una riunione o ringraziando durante un festeggiamento, in situazioni private.

**Argomenti:**

- Come trovare la propria voce ideale, per suscitare empatia, fiducia, autorevolezza, interesse e piacevolezza;
- Come catturare l'attenzione di chi è più distratto;
- Come padroneggiare i fondamenti del linguaggio del corpo, per suscitare rilassatezza, accoglienza e il giusto carisma;
- Come utilizzare il vocabolario delle parole ottimali, per risultare chiari e precisi, riscuotere apprezzamento, donare incoraggiamento, concentrazione e fiducia;
- Come decodificare i segnalatori fondamentali del rapporto;
- Come apprendere le mnemotecniche più efficaci, per facilitare la memorizzazione di un discorso ideale;
- Come applicare una speciale tecnica antistress, per gestire con la massima serenità l'impatto con il pubblico;
- E infine, come scoprire il metodo dei "4 personaggi" per costruire uno speech infallibile di un solo minuto.

**Orario:**

inizia il venerdì alle 16, finisce la domenica alle 13.

**Costo:**

170 euro

**CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSO**

**Per informazioni e iscrizioni:**

tel 0564 966837

email [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)

Web Site <https://www.dzogchen.it/it/>

**Come arrivare:** <https://www.dzogchen.it/it/per-arrivare/>

**Dove alloggiare:** <https://www.dzogchen.it/it/accomodations/>

**Ufficio Stampa**

Alma Daddario & Nicoletta Chiorri

# Amiatanews - notizie e riflessioni dall'Amiata (e non solo)

<http://www.amiatanews.it/arcidosso-merigar-corso-valentina-lo-surdo-parlare-pubblico/>

## Arcidosso. A Merigar, corso con Valentina Lo Surdo su come parlare in pubblico

BY MARCO CONTI ON 13/07/2018 AMIATA. AMIATA GR. ARCIDOSO



Amiatanews: Arcidosso 13/07/2018

### **Come fare la differenza nel contatto a parole, con la voce e attraverso il linguaggio del corpo.**

Un corso dedicato a tutti coloro che sono convinti che la comunicazione sia lo strumento capace non solo di trasmettere un'informazione, ma soprattutto di trasformarne la percezione, l'effetto, il risultato attraverso la modalità con cui il messaggio viene detto, espresso, pronunciato.

**Le 10 Chiavi d'Oro della Comunicazione** rappresenta la summa di oltre 20 anni di esperienza sul campo di una delle più creative e apprezzate formatrici del panorama italiano, **Abha (Valentina Lo Surdo)**, che unisce tra le sue competenze la conduzione di programmi radiotelevisivi, la pratica giornalistica, la metodologia dei più affermati Trainer internazionali, la musicalità del suo essere musicista, la passione per i diversi stili di comunicazione, appresi nei suoi numerosi reportage in Paesi anche lontanissimi. Tutto questo è canalizzato in un approccio alla comunicazione in cui, al di là di ogni tecnica, ognuno riesca a trovare quella corda di autenticità capace di passare ai propri interlocutori un'emozione sintonizzata al cuore.

Il corso, patrocinato dal Comune di Arcidosso, è indirizzato a chiunque si trovi a parlare in pubblico nel lavoro quotidiano, di fronte ad una classe, presentando un progetto a dei clienti, partecipando ad una riunione o ringraziando durante un festeggiamento, in situazioni private.



## Argomenti del corso

- Come trovare la propria voce ideale, per suscitare empatia, fiducia, autorevolezza, interesse e piacevolezza;
- Come catturare l'attenzione di chi è più distratto;
- Come padroneggiare i fondamenti del linguaggio del corpo, per suscitare rilassatezza, accoglienza e il giusto carisma;
- Come utilizzare il vocabolario delle parole ottimali, per risultare chiari e precisi, riscuotere apprezzamento, donare incoraggiamento, concentrazione e fiducia;
- Come decodificare i segnalatori fondamentali del rapporto;
- Come apprendere le mnemotecniche più efficaci, per facilitare la memorizzazione di un discorso ideale;
- Come applicare una speciale tecnica antistress, per gestire con la massima serenità l'impatto con il pubblico;
- E infine, come scoprire il metodo dei "4 personaggi" per costruire uno speech infallibile di un solo minuto.

**Orario:** inizia il venerdì alle 16, finisce la domenica alle 13.

**Costo:** 170 euro

Link utili

- **Web Site:** [www.dzogchen.it](http://www.dzogchen.it)
  - **Pagina Facebook:** <https://www.facebook.com/MerigarWest/?fref=ts>
  - **Info e prenotazioni:** tel: [+39 0564 966837](tel:+390564966837) – email: [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)
- 

Fonti

Comunicato Ufficio Stampa Merigar West Alma Daddario & Nicoletta Chiorri del 05/05/2018

<https://www.lamacinamagazine.it/larte-di-parlare-in-pubblico/>

[Home](#) / [Scienza e Cultura](#) / **L'Arte di parlare in pubblico**



## L'Arte di parlare in pubblico

**SCIENZA E CULTURA** 14 luglio 2018, by [Federica Casoli](#)

### L'Arte di parlare in pubblico

L'importanza della comunicazione per rapportarsi con il mondo che ci circonda è sottolineata sin dai tempi più antichi; dai linguaggi gutturali che hanno caratterizzato il primordiale dialogo tra esseri umani siamo giunti al raffinato sistema comunicativo dei nostri giorni.

Questa fondamentale evoluzione è stata accompagnata ed esaltata da studi, esperienze, analisi condotte dai "padri" del dialogo che hanno attribuito alla "comunicazione efficace" un valore senza pari.

Tra i più grandi esempi dell'arte oratoria non possiamo non citare **Cicerone** a cui abbiamo dedicato un precedente nostro servizio:

<https://www.lamacinamagazine.it/cicerone-la-giusta-dizione/>

Fatta questa breve introduzione veniamo ad illustrare l'importante e qualificata iniziativa promossa e curata da **Valentina Lo Surdo** che unisce, tra le sue molteplici competenze, la conduzione di programmi radiotelevisivi, la pratica giornalistica, la metodologia dei più affermati **Trainer** internazionali, la musicalità del suo essere musicista e la passione per i diversi stili di comunicazione appresi nei suoi numerosi reportage in molti paesi del mondo.



E' una apprezzata professionista con oltre 20 anni di esperienza "sul campo" ed è una tra le più creative ed apprezzate formatrici nel panorama italiano.

### **L'Arte di parlare in pubblico**

**E' un corso** dedicato a tutti coloro che si trovano a parlare in pubblico, nel lavoro quotidiano, in una platea, in una classe, con la clientela, consapevoli che la corretta interazione sia lo strumento capace non solo di trasmettere una informazione ma, soprattutto, di trasformarne la percezione, l'effetto, il risultato attraverso le modalità con cui il messaggio viene detto, espresso, pronunciato.

E' la perfetta simbiosi tra il contatto con le parole, con la voce e attraverso il linguaggio del corpo.

Ognuno deve trovare quella corda di autenticità capace di trasmettere al cuore dei propri interlocutori un'emozione in sintonia con gli stessi.

### **L'Arte di parlare in pubblico**

**Il corso** prevede i seguenti argomenti:

- Come trovare la propria voce ideale per suscitare empatia, fiducia, autorevolezza, interesse e piacevolezza;
- Come catturare l'attenzione di chi è distratto;
- Come padroneggiare i fondamenti del linguaggio del corpo per suscitare rilassatezza, accoglienza ed il giusto carisma;
- Come utilizzare il vocabolario delle parole ottimali per risultare chiari e precisi, riscuotere apprezzamento, donare incoraggiamento, concentrazione e fiducia;
- Come decodificare i segnalatori fondamentali del rapporto;
- Come apprendere le mnemotecniche più efficaci per facilitare la memorizzazione di un discorso ideale;
- Come applicare una speciale tecnica antistress per gestire con serenità l'impatto con il pubblico;

- Ed infine come scoprire il metodo dei “4 personaggi” (basato sull’approfondimento psicologico o psicotecnico) per costruire un eccellente dialogo di un solo minuto.



L’evento è patrocinato dal Comune di Arcidosso e si svolge dal 20 al 22 luglio in Località Merigar

**Orario:**

inizia il venerdì alle 16 e finisce la domenica alle 13

**Costo:**

170 euro

**Per informazioni e iscrizioni:**

tel 0564 966837

email [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)

Web Site <https://www.dzogchen.it/it/>

**Come arrivare:** <https://www.dzogchen.it/it/per-arrivare/>

**Dove alloggiare:** <https://www.dzogchen.it/it/accomodations/>

**Ufficio Stampa**

Alma Daddario & Nicoletta Chiorri

347 2101290 – 338 4030991

[segreteria@eventsandevents.it](mailto:segreteria@eventsandevents.it)

**L’Arte di parlare in pubblico...non semplici parole.**

<http://www.noidonne.org/articoli/le-10-chiavi-della-comunicazione.php>

## Interviste

# Valentina Lo Surdo: le 10 chiavi della comunicazione

**Intervista a Valentina Lo Surdo: diversità ed elementi complementari nella comunicazione verbale e non, tra uomini e donne in ambito privato e pubblico**

di *Alma Daddario*



Martedì, 17/07/2018 - Parliamo di comunicazione con **Valentina Lo Surdo**, giornalista musicale, conduttrice radiotelevisiva per la Rai, e da oltre 10 anni *trainer* di comunicazione e reporter internazionale. Appassionata di viaggi e ricerche sulla musica, il benessere, la comunicazione.

**Ci sono dei parametri che differenziano ancora le modalità di comunicazione per uomini e donne, o possono, almeno in qualche campo, considerarsi superati?**

La donna ha la possibilità di portare maggiore dolcezza nella comunicazione, l'uomo maggiore vigore. Ma queste caratteristiche sono utilissime in un senso anche vicendevole: rappresentano il maschile e il femminile che abita ognuno di noi. E quindi, una donna eccessivamente morbida e un uomo eccessivamente virile amputano la loro armonia comunicativa di una parte importante. Come in ogni cosa, la chiave è nell'equilibrio e nella varietà. Dobbiamo tutti tenere presente il rispettare la nostra natura e al tempo stesso di arricchirla dell'altra metà del cielo.

**Autorevolezza, fiducia in se stessi, empatia: possono essere insegnati?**

Possono essere sentiti, percepiti. Ascoltati in noi. Il mio è un lavoro maieutico: si tratta semplicemente di facilitare il riconoscimento di queste qualità che ognuno di noi ha già in sé.

**Esiste realmente un metodo che aiuti a gestire lo stress di chi deve per lavoro parlare in pubblico?**

Certamente. Esistono molte vie per far percepire, con effetto immediato, la diminuzione o persino l'annullamento dello stress. Il centro di questa scoperta risiede nel "dimenticarci di noi". Un concetto non facile da descrivere a parole, ma che durante i miei corsi appare immediatamente chiaro nell'esperienza pratica. Dimenticarsi di noi per essere totalmente nell'altro.

**Il linguaggio del corpo, soprattutto in ambito femminile, si è spesso prestato a fraintendimenti che storicamente hanno portato risultati disastrosi. Anche in questo campo, cosa è cambiato?**

Non penso che sia cambiato molto, in realtà. Semplicemente siamo più consapevoli del valore simbolico dei gesti che azioniamo con il nostro corpo. Nel mio lavoro dedico una parte rilevante alla comprensione in particolare del vocabolario delle mani, dei piedi, dello sguardo, del sorriso.

**I suoi corsi in merito si focalizzano su 10 aspetti o esercitazioni, con quali criteri sono stati selezionati e perché?**

Sono i segreti più potenti, quelli davvero capaci di fare la differenza, mappati in quasi 25 anni di lavoro sul campo, come conduttrice radiotelevisiva, presentatrice di eventi, trainer in aula, studiosa delle "chiavi d'oro della comunicazione" in tutto il mondo, attraverso ricerche portate avanti anche in paesi a noi lontanissimi, geograficamente e culturalmente. Esiste un tessuto comune che ci tiene legati e che crea la relazione, la comunicazione. Esiste una grande, fondamentale chiave comune. E' mio compito renderla visibile. Oltre tutto questo, la mia grande maestra è la musica: nasco musicista, e la musica si crea prima di tutto attraverso l'ascolto. Ascoltare è anche l'aspetto primario della comunicazione.

**Quanto è importante ancora oggi per una donna, acquisire l'autostima che possa giovare sia a se stessa che al rapporto con gli altri, professionale ma anche privato?**

Ancor più dell'autostima per le donne è fondamentale l'autoapprezzamento: il riconoscersi il giusto prezzo, il giusto valore. Dobbiamo sopperire a secoli e secoli di senso di inferiorità. Riuscire a comunicare al meglio di noi significa prima di tutto riuscire a comunicare a noi stesse la nostra bellezza. Riconoscerla: nelle nostre qualità fisiche, mentali ed emozionali.

**Un luogo fisico come Merigar, a contatto con la natura in un'amena località nel verde della Toscana, quanto può essere utile o condizionare la fruizione di un corso come questo?**

Sarà la cornice fondamentale affinché tutto si svolga a un volume di ascolto intenso e profondo, lo scenario ideale dove liberare la nostra vera voce, il nostro più autentico modo di esprimerci e i nostri maggiori talenti espressivi. Privilegio sempre laddove possibile, poter organizzare i miei corsi a contatto con la natura.

Dal 20 al 22 Luglio Valentina Lo Surdo terrà il corso "Le chiavi d'oro della comunicazione" a Merigar, in Toscana (Gr).

"Un corso dedicato a tutti coloro che sono convinti che la comunicazione sia lo strumento capace non solo di trasmettere un'informazione, ma soprattutto di trasformarne la percezione, l'effetto, il risultato attraverso la modalità con cui il messaggio viene detto, espresso, pronunciato".

Per informazioni:

tel 0564 966837

email [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)

Web Site <https://www.dzogchen.it/it/>

Come arrivare: <https://www.dzogchen.it/it/per-arrivare/>

<https://www.meddimagazine.info/single-post/2018/07/19/Come-Parlare-in-pubblico-spiegato-da-Valentina-Lo-Surdo>

## Come 'Parlare in pubblico' spiegato da Valentina Lo Surdo

19/07/2018  
V.M.



Un corso dedicato a tutti coloro che sono convinti che la comunicazione sia lo strumento capace non solo di trasmettere un'informazione, ma soprattutto di trasformarne la percezione, l'effetto, il risultato attraverso la modalità con cui il messaggio viene detto, espresso, pronunciato.

**Il 20-22 luglio 2018 Località Merigar, 58031 - Arcidosso (GR) PARLARE IN PUBBLICO** a cura di **VALENTINA LO SURDO**. **Come fare la differenza nel contatto a parole, con la voce e attraverso il linguaggio del corpo.**

**Le 10 Chiavi d'Oro della Comunicazione** rappresenta la summa di oltre 20 anni di esperienza sul campo di una delle più creative e apprezzate formatrici del panorama italiano, **Abha (Valentina Lo Surdo)**, che unisce tra le sue competenze la conduzione di programmi radiotelevisivi, la pratica giornalistica, la metodologia dei più affermati Trainer internazionali, la musicalità del suo essere musicista, la passione per i diversi stili di comunicazione, appresi nei suoi numerosi reportage in Paesi anche lontanissimi. Tutto questo è canalizzato in un approccio alla comunicazione in cui, al di là di ogni tecnica, ognuno riesca a trovare quella corda di autenticità capace di passare ai propri interlocutori un'emozione sintonizzata al cuore. A chi è indirizzato il corso: Utile per chiunque si trovi a parlare in pubblico nel lavoro quotidiano, di fronte ad una classe,

presentando un progetto a dei clienti, partecipando ad una riunione o ringraziando durante un festeggiamento, in situazioni private.

**Argomenti:**– Come trovare la propria voce ideale, per suscitare empatia, fiducia, autorevolezza, interesse e piacevolezza;– Come catturare l’attenzione di chi è più distratto; – Come padroneggiare i fondamenti del linguaggio del corpo, per suscitare rilassatezza, accoglienza e il giusto carisma;– Come utilizzare il vocabolario delle parole ottimali, per risultare chiari e precisi, riscuotere apprezzamento, donare incoraggiamento, concentrazione e fiducia;– Come decodificare i segnalatori fondamentali del rapporto;– Come apprendere le mnemotecniche più efficaci, per facilitare la memorizzazione di un discorso ideale;– Come applicare una speciale tecnica antistress, per gestire con la massima serenità l’impatto con il pubblico;– E infine, come scoprire il metodo dei “4 personaggi” per costruire uno speech infallibile di un solo minuto. **Orario:** inizia il venerdì alle 16, finisce la domenica alle 13. **Costo:**170 euro.

Tags: Parlare in pubblico

<https://www.maremmanews.it/index.php/attualita/55175-parlare-in-pubblico>

## 'Parlare in pubblico'



*Come fare la differenza nel contatto a parole, con la voce e attraverso il linguaggio del corpo. Incontro a Merigar, a cura di Valentina Lo Surdo.*

**Arcidosso:** Un corso dedicato a tutti coloro che sono convinti che la comunicazione sia lo strumento capace non solo di trasmettere un'informazione, ma soprattutto di trasformarne la percezione, l'effetto, il risultato attraverso la modalità con cui il messaggio viene detto, espresso, pronunciato.

Le 10 Chiavi d'Oro della Comunicazione rappresenta la summa di oltre 20 anni di esperienza sul campo di una delle più creative e apprezzate formatrici del panorama italiano, Abha (Valentina Lo Surdo), che unisce tra le sue competenze la conduzione di programmi radiotelevisivi, la pratica giornalistica, la metodologia dei più affermati Trainer internazionali, la musicalità del suo essere musicista, la passione per i diversi stili di comunicazione, appresi nei suoi numerosi reportage in Paesi anche lontanissimi. Tutto questo è canalizzato in un approccio alla comunicazione in cui, al di là di ogni tecnica, ognuno riesca a trovare quella corda di autenticità capace di passare ai propri interlocutori un'emozione sintonizzata al cuore.

A chi è indirizzato il corso:

Utile per chiunque si trovi a parlare in pubblico nel lavoro quotidiano, di fronte ad una classe, presentando un progetto a dei clienti, partecipando ad una riunione o ringraziando durante un festeggiamento, in situazioni private.

Argomenti:

- Come trovare la propria voce ideale, per suscitare empatia, fiducia, autorevolezza, interesse e piacevolezza;
- Come catturare l'attenzione di chi è più distratto;
- Come padroneggiare i fondamenti del linguaggio del corpo, per suscitare rilassatezza, accoglienza e il giusto carisma;
- Come utilizzare il vocabolario delle parole ottimali, per risultare chiari e precisi, riscuotere apprezzamento, donare incoraggiamento, concentrazione e fiducia;
- Come decodificare i segnalatori fondamentali del rapporto;
- Come apprendere le mnemotecniche più efficaci, per facilitare la memorizzazione di un discorso ideale;
- Come applicare una speciale tecnica antistress, per gestire con la massima serenità l'impatto con il pubblico;
- E infine, come scoprire il metodo dei "4 personaggi" per costruire uno speech infallibile di un solo minuto.

Orario:

inizia il venerdì alle 16:00, finisce la domenica alle 13:00.

**Dettagli** Categoria: [ATTUALITÀ](#)

Pubblicato: 13 Luglio 2018

## GIORNO&NOTTE - GROSSETO



La giornalista e formatrice Valentina Lo Surdo

ARCIDOSSO

### Parlare in pubblico A Merigar Lo Surdo svela i trucchi del mestiere

ARCIDOSSO

Tre giorni a Merigar per migliorare la capacità di parlare in pubblico. Da oggi a domenica la giornalista e formatrice **Valentina Lo Surdo** è ospite della comunità buddista di Merigar ad Arcidosso per insegnare le “dieci chiavi d’oro della comunicazione”, frutto di oltre vent’anni di attività nel campo della formazione e

del *public speaking*.

Il corso inizia oggi alle 16 e si conclude domenica alle 13 e ha un costo di 170 euro; è rivolto a tutti coloro che si trovano a parlare in pubblico nel lavoro quotidiano, di fronte a una classe, con i propri clienti o partecipando a una riunione. Patrocinio del Comune.

**Merigar, Arcidosso: info 0564 966837 e [www.dzogchen.it](http://www.dzogchen.it)**

# TUTTOGROSSETO



**Imparare  
a parlare  
in pubblico  
è il tema  
del corso  
che Valentina  
Lo Surdo  
terrà a Merigar  
da domani  
a domenica**

<https://www.maremmanews.it/index.php/costume-e-societa/55442-shamath-calmare-la-mente-con-elio-guarisco>

## SHAMATH, Calmare la mente con Elio Guarisco



Tre giorni a Merigar ad Arcidosso, per sperimentare un senso di calma, serenità interiore e concentrazione.

**Arcidosso:** Il prossimo fine settimana dal 27 al 29 luglio a Merigar nel comune di Arcidosso, **Elio Guarisco**, istruttore esperto, guiderà i partecipanti, con istruzioni essenziali, in un percorso di pratica, che permetterà ad ognuno di avere un'esperienza personale per vivere in maniera armoniosa. L'esercitazione consiste nel focalizzare la mente attraverso metodi, come la fissazione su un oggetto esterno, la sensazione del respiro, con la finalità di rimanere nello stato calmo senza alcun punto di riferimento.

Durante l'esercitazione ci si confronta con le interferenze esterne e interne, che ostacolano il rimanere nello stato di calma, ad esempio le cose esterne, percepite come i suoni e i pensieri discorsivi. Si impara a notare queste interferenze in modo semplice senza cercare di bloccarle e senza esserne risucchiati.

In questo modo la mente diventa calma e rilassata, capace di porre l'attenzione piena alle azioni che si compiono, diventando così più efficienti e rendendo la vita più semplice. Rimanendo imperturbati e liberi da alti e bassi, nel mezzo delle turbolenze dell'esistenza.

Orario: Venerdì ore 10.00 – Sabato e domenica ore 7-9; 10.30-12.30; 15-17 e ore 17.30-18.00

### **Elio Guarisco**

Dopo una formazione artistica, si sposta in Svizzera dove per 10 anni, dal 1976 al 1986, impara la lingua tibetana parlata e classica, e approfondisce la sua conoscenza della filosofia e della meditazione. In quel periodo è tra i fondatori dei Centri Buddisti Tibetani Ghepel Ling, e Terra delle Dakini (a Milano).

Invitato da Kalu Rinpoche, eminente maestro di meditazione della scuola Kagyu, si trasferisce in India a Darjeeling, dove rimane più di 20 anni, lavorando alla traduzione di una grande enciclopedia del sapere Indo-Tibetano conosciuta come Sheja Kunkhyab scritta da Kongtrul Lodro Taye. In questo progetto egli è il traduttore principale dei seguenti volumi: Myriad Worlds, Buddhist Ethics, Systems of Buddhist Tantra, The Elements of Tantric Practice pubblicati dalla Casa editrice americana Snow Lion.

Nel 1986 Elio entra a far parte della Comunità Dzogchen di Chögyal Namkhai Norbu. Durante i 20 anni trascorsi in India, Elio continua a collaborare attivamente con la Comunità Dzogchen internazionale, e in particolar modo con l'Istituto Shang Shung per la preservazione della cultura Tibetana di cui è uno dei membri fondatori.

Sin dal 2003, Elio è uno dei traduttori principali del progetto Ka-ter lanciato dall'Istituto Shang Shung per la traduzione di antichi testi dell'insegnamento Dzogchen, e l'insegnante del training per traduttori dalla lingua tibetana promosso annualmente dall'Istituto Shang Shung.

Fluente nel tibetano colloquiale e classico, e dunque uno dei più importanti traduttori in questo campo, Elio Guarisco ha lavorato su varie traduzioni da Tibetano per l'Istituto e le Edizioni Shang Shung, tra le quali alcuni libri scritti da Chögyal Namkhai Norbu che trattano della medicina tibetana e altri temi. Le sue traduzioni includono: La Vita e L'Insegnamento di Un Maestro Tibetano, Le Agiografie degli 84 Maestri Tantrici dell'Antica India, La Biografia di Kunga Lekpa, Myriad Worlds, Buddhist Ethics, Systems of Buddhist

Tantras, Elements of Tantric Practice, Nascere, vivere e morire, The Life e morirstory of Shakya Shri, Creative Vision and Inner Reality, The Tibetan Book of the Dead, come pure opere sulla medicina Tibetana come: The Silver Mirror, Tibetan Medicine Applied in an Easy Way; Universal Benefit, the Practice of Kunye the Tibetan Massage, The Tibetan System of Maxabustion, e i tre volumi Elements for the Study of Tibetan Medicine del Dr. Thubten Phuntsog, testo base usato per lo studio della Medicina Tibetana all'Istituto Shang Shung in Italia.

Per molti anni Elio ha anche lavorato come traduttore per eminenti medici e maestri spirituali Tibetani, tra i quali anche Sua Santità il 14 Dalai Lama.

E' stato nominato da Chögyal Namkhai Norbu istruttore di meditazione e in questa veste, negli ultimi anni egli viaggia in vari paesi insegnando. Attualmente vive nei pressi di Como dividendo il suo tempo tra viaggi e la traduzione di antichi testi tibetani per le Edizioni Shang Shung.

**Per informazioni:** tel 0564 966837 email [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it) Web Site <https://www.dzogchen.it/it/>

**Dettagli** Categoria: [COSTUME E SOCIETA'](#) Pubblicato: 22 Luglio 2018

<http://www.lafolla.it/lf184shamatha13490.php>

## **cronache: calmare la mente ad Arcidosso "Shamatha"**



Tre giorni per sperimentare un senso di calma, serenità interiore, presenza, stabilità e concentrazione

Elio Guarisco, istruttore esperto, guiderà i partecipanti, con istruzioni essenziali, in un percorso di pratica, che permetterà ad ognuno di avere un'esperienza personale per vivere in maniera armoniosa. L'esercitazione consiste nel focalizzare la mente attraverso metodi, come la fissazione su un oggetto esterno, la sensazione del respiro, con la finalità di rimanere nello stato calmo senza alcun punto di riferimento. Durante l'esercitazione ci si confronta con le interferenze esterne e interne, che ostacolano il rimanere nello stato di calma, ad esempio le cose esterne, percepite come i suoni e i pensieri discorsivi. Si impara a notare queste interferenze in modo semplice senza cercare di bloccarle e senza esserne risucchiati. In questo modo la mente diventa calma e rilassata, capace di porre l'attenzione piena alle azioni che si compiono, diventando così più efficienti e rendendo la vita più semplice. Rimanendo imperturbati e liberi da alti e bassi, nel mezzo delle turbolenze dell'esistenza.

27 - 29 Luglio 2018 Località Merigar, 58031 - Arcidosso (GR) Shamatha Calmare la mente con Elio Guarisco

Orario Venerdì ore 10.00 Sabato e domenica ore 7-9; 10.30-12.30; 15-17 Domenica anche ore 17.30-18.00

Elio Guarisco Dopo una formazione artistica, si sposta in Svizzera dove per 10 anni, dal 1976 al 1986, impara la lingua tibetana parlata e classica, e approfondisce la sua conoscenza della filosofia e della meditazione. In quel periodo è tra i fondatori dei Centri Buddisti Tibetani Ghepel Ling, e Terra delle Dakini (a Milano). Invitato da Kalu Rinpoche, eminente maestro di meditazione della scuola Kagyu, si trasferisce in India a Darjeeling, dove rimane più di 20 anni, lavorando alla traduzione di una grande enciclopedia del sapere Indo-Tibetano conosciuta come Sheja Kunkhyab scritta da Kongtrul Lodro Taye. In questo progetto egli è il traduttore principale dei seguenti volumi: Myriad Worlds, Buddhist Ethics, Systems of Buddhist Tantra, The Elements of Tantric Practice pubblicati dalla Casa editrice americana Snow Lion. Nel 1986 Elio entra a far parte della Comunità Dzogchen di Chögyal Namkhai Norbu. Durante i 20 anni trascorsi in India, Elio continua a collaborare attivamente con la Comunità Dzogchen internazionale, e in particolar modo con l'Istituto Shang Shung per la preservazione della cultura Tibetana di cui è uno dei membri fondatori. Sin dal 2003, Elio è uno dei traduttori principali del progetto Ka-ter lanciato dall'Istituto Shang Shung per la traduzione di antichi testi dell'insegnamento Dzogchen, e l'insegnante del training per traduttori dalla lingua tibetana promosso annualmente dall'Istituto Shang Shung. Fluente nel tibetano colloquiale e classico, e dunque uno dei più importanti traduttori in questo campo, Elio Guarisco ha lavorato su varie traduzioni da Tibetano per l'Istituto e le Edizioni Shang Shung, tra le quali alcuni libri scritti da Chögyal Namkhai Norbu che trattano della medicina tibetana e altri temi. Le sue traduzioni includono: La Vita e L'Insegnamento di Un Maestro Tibetano, Le Agiografie degli 84 Maestri Tantrici dell'Antica India, La Biografia di Kunga Lekpa, Myriad Worlds, Buddhist Ethics, Systems of Buddhist Tantras, Elements of Tantric Practice, Nascere, vivere e morire, The Life e moristory of Shakya Shri, Creative Vision and Inner Reality, The Tibetan Book of the Dead, come pure opere sulla medicina Tibetana come: The Silver Mirror, Tibetan Medicine Applied in an Easy Way; Universal Benefit, the Practice of Kunye the Tibetan Massage, The Tibetan System of Maxabustion, e i tre volumi Elements for the Study of Tibetan Medicine del Dr. Thubten Phuntsog, testo base usato per lo studio della Medicina Tibetana all'Istituto Shang Shung in Italia. Per molti anni Elio ha anche lavorato come traduttore per eminenti medici e maestri spirituali Tibetani, tra i quali anche Sua Santità il 14 Dalai Lama. E' stato nominato da Chögyal Namkhai Norbu istruttore di meditazione e in questa veste, negli ultimi anni egli viaggia in vari paesi insegnando. Attualmente vive nei pressi di Como dividendo il suo tempo tra viaggi e la traduzione di antichi testi tibetani per le Edizioni Shang Shung.

Per informazioni: tel 0564 966837 email [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it) Web Site <https://www.dzogchen.it/it/>

articolo pubblicato il: **21/07/2018**

<https://pennadororecensioni.blogspot.com/2018/07/shamatha-calmare-la-mente-con-elio.html>

## **SHAMATHA Calmare la mente con Elio Guarisco**

21 LUGLIO 2018

**27 - 29 Luglio 2018**

**Località Merigar, 58031 - Arcidosso (GR)**

**SHAMATHA**

**Calmare la mente con Elio Guarisco**

**TRE GIORNI PER SPERIMENTARE UN SENSO DI CALMA, SERENITA' INTERIORE,  
PRESENZA, STABILITA' E CONCENTRAZIONE**

**Elio Guarisco**, istruttore esperto, guiderà i partecipanti, con istruzioni essenziali, in un percorso di pratica, che permetterà ad ognuno di avere un'esperienza personale per vivere in maniera armoniosa.

L'esercitazione consiste nel focalizzare la mente attraverso metodi, come la fissazione su un oggetto esterno, la sensazione del respiro, con la finalità di rimanere nello stato calmo senza alcun punto di riferimento.

Durante l'esercitazione ci si confronta con le interferenze esterne e interne, che ostacolano il rimanere nello stato di calma, ad esempio le cose esterne, percepite come i suoni e i pensieri discorsivi. Si impara a notare queste interferenze in modo semplice senza cercare di bloccarle e senza esserne risucchiati.

In questo modo la mente diventa calma e rilassata, capace di porre l'attenzione piena alle azioni che si compiono, diventando così più efficienti e rendendo la vita più semplice. Rimanendo imperturbati e liberi da alti e bassi, nel mezzo delle turbolenze dell'esistenza.

### **Orario**

Venerdì ore 10.00

Sabato e domenica ore 7-9; 10.30-12.30; 15-17

Domenica anche ore 17.30-18.00

### **Elio Guarisco**

Dopo una formazione artistica, si sposta in Svizzera dove per 10 anni, dal 1976 al 1986, impara la lingua tibetana parlata e classica, e approfondisce la sua conoscenza della filosofia e della meditazione. In quel periodo è tra i fondatori dei Centri Buddisti Tibetani Ghepel Ling, e Terra delle Dakini (a Milano).

Invitato da Kalu Rinpoche, eminente maestro di meditazione della scuola Kagyu, si trasferisce in India a Darjeeling, dove rimane più di 20 anni, lavorando alla traduzione di una grande enciclopedia del sapere Indo-Tibetano conosciuta come Sheja Kunkhyab scritta da Kongtrul Lodro Taye. In questo progetto egli è il traduttore principale dei seguenti volumi: Myriad Worlds, Buddhist Ethics, Systems of Buddhist Tantra, The Elements of Tantric Practice pubblicati dalla Casa editrice americana Snow Lion.

Nel 1986 Elio entra a far parte della Comunità Dzogchen di Chögyal Namkhai Norbu. Durante i 20 anni trascorsi in India, Elio continua a collaborare attivamente con la Comunità Dzogchen internazionale, e in particolar modo con l'Istituto Shang Shung per la preservazione della cultura Tibetana di cui è uno dei membri fondatori.

Sin dal 2003, Elio è uno dei traduttori principali del progetto Ka-ter lanciato dall'Istituto Shang Shung per la traduzione di antichi testi dell'insegnamento Dzogchen, e l'insegnante del training per traduttori dalla lingua tibetana promosso annualmente dall'Istituto Shang Shung.

Fluente nel tibetano colloquiale e classico, e dunque uno dei più importanti traduttori in questo campo, Elio Guarisco ha lavorato su varie traduzioni da Tibetano per l'Istituto e le Edizioni Shang Shung, tra le quali alcuni libri scritti da Chögyal Namkhai Norbu che trattano della medicina tibetana e altri temi. Le sue traduzioni includono: La Vita e L'Insegnamento di Un Maestro Tibetano, Le Agiografie degli 84 Maestri Tantrici dell'Antica India, La Biografia di Kunga Lekpa, Myriad Worlds, Buddhist Ethics, Systems of Buddhist Tantras, Elements of Tantric Practice, Nascere, vivere e morire, The Life e moristory of Shakyas Shri, Creative Vision and Inner Reality, The Tibetan Book of the Dead, come pure opere sulla medicina Tibetana come: The Silver Mirror, Tibetan Medicine Applied in an Easy Way; Universal Benefit, the Practice of Kunye the Tibetan Massage, The Tibetan System of Maxabustion, e i tre volumi Elements for the Study of Tibetan Medicine del Dr. Thubten Phuntsog, testo base usato per lo studio della Medicina Tibetana all'Istituto Shang Shung in Italia.

Per molti anni Elio ha anche lavorato come traduttore per eminenti medici e maestri spirituali Tibetani, tra i quali anche Sua Santità il 14 Dalai Lama.

E' stato nominato da Chögyal Namkhai Norbu istruttore di meditazione e in questa veste, negli ultimi anni egli viaggia in vari paesi insegnando. Attualmente vive nei pressi di Como dividendo il suo tempo tra viaggi e la traduzione di antichi testi tibetani per le Edizioni Shang Shung.

## **CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSO**

### **Per informazioni:**

tel 0564 966837

email office@dzogchen.it

Web Site <https://www.dzogchen.it/it/>

### **Per iscrizioni:**

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeyVdVtp2KWliLtlDrkEedEv2nV44iSTt7xNdv4FcKa4XDsfQ/viewform>

**Come arrivare:** <https://www.dzogchen.it/it/per-arrivare/>

**Dove alloggiare:** <https://www.dzogchen.it/it/accomodations/>



# Calmare la mente con Elio Guarisco



TRE GIORNI PER SPERIMENTARE UN SENSO DI CALMA, SERENITA' INTERIORE, PRESENZA, STABILITA' E CONCENTRAZIONE

Elio Guarisco, istruttore esperto, guiderà i partecipanti, con istruzioni essenziali, in un percorso di pratica, che permetterà ad ognuno di avere un'esperienza personale per vivere in maniera armoniosa.

L'esercitazione consiste nel focalizzare la mente attraverso metodi, come la fissazione su un oggetto esterno, la sensazione del respiro, con la finalità di rimanere nello stato calmo senza alcun punto di riferimento.

Durante l'esercitazione ci si confronta con le interferenze esterne e interne, che ostacolano il rimanere nello stato di calma, ad esempio le cose esterne, percepite come i suoni e i pensieri discorsivi. Si impara a notare queste interferenze in modo semplice senza cercare di bloccarle e senza esserne risucchiati.

In questo modo la mente diventa calma e rilassata, capace di porre l'attenzione piena alle azioni che si compiono, diventando così più efficienti e rendendo la vita più semplice. Rimanendo imperturbati e liberi da alti e bassi, nel mezzo delle turbolenze dell'esistenza.

Orario

Venerdì ore 10.00

Sabato e domenica ore 7-9; 10.30-12.30; 15-17

Domenica anche ore 17.30-18.00

## **Elio Guarisco**

Dopo una formazione artistica, si sposta in Svizzera dove per 10 anni, dal 1976 al 1986, impara la lingua tibetana parlata e classica, e approfondisce la sua conoscenza della filosofia e della meditazione. In quel periodo è tra i fondatori dei Centri Buddisti Tibetani Ghepel Ling, e Terra delle Dakini (a Milano).

Invitato da Kalu Rinpoche, eminente maestro di meditazione della scuola Kagyu, si trasferisce in India a Darjeeling, dove rimane più di 20 anni, lavorando alla traduzione di

una grande enciclopedia del sapere Indo-Tibetano conosciuta come Sheja Kunkhyab scritta da Kongtrul Lodro Taye. In questo progetto egli è il traduttore principale dei seguenti volumi: Myriad Worlds, Buddhist Ethics, Systems of Buddhist Tantra, The Elements of Tantric Practice pubblicati dalla Casa editrice americana Snow Lion.

Nel 1986 Elio entra a far parte della Comunità Dzogchen di Chögyal Namkhai Norbu. Durante i 20 anni trascorsi in India, Elio continua a collaborare attivamente con la Comunità Dzogchen internazionale, e in particolar modo con l'Istituto Shang Shung per la preservazione della cultura Tibetana di cui è uno dei membri fondatori.

Sin dal 2003, Elio è uno dei traduttori principali del progetto Ka-ter lanciato dall'Istituto Shang Shung per la traduzione di antichi testi dell'insegnamento Dzogchen, e l'insegnante del training per traduttori dalla lingua tibetana promosso annualmente dall'Istituto Shang Shung.

Fluente nel tibetano colloquiale e classico, e dunque uno dei più importanti traduttori in questo campo, Elio Guarisco ha lavorato su varie traduzioni da Tibetano per l'Istituto e le Edizioni Shang Shung, tra le quali alcuni libri scritti da Chögyal Namkhai Norbu che trattano della medicina tibetana e altri temi. Le sue traduzioni includono: La Vita e L'Insegnamento di Un Maestro Tibetano, Le Agiografie degli 84 Maestri Tantrici dell'Antica India, La Biografia di Kunga Lekpa, Myriad Worlds, Buddhist Ethics, Systems of Buddhist Tantras, Elements of Tantric Practice, Nascere, vivere e morire, The Life e moristory of Shakya Shri, Creative Vision and Inner Reality, The Tibetan Book of the Dead, come pure opere sulla medicina Tibetana come: The Silver Mirror, Tibetan Medicine Applied in an Easy Way; Universal Benefit, the Practice of Kunye the Tibetan Massage, The Tibetan System of Maxabustion, e i tre volumi Elements for the Study of Tibetan Medicine del Dr. Thubten Phuntsog, testo base usato per lo studio della Medicina Tibetana all'Istituto Shang Shung in Italia.

Per molti anni Elio ha anche lavorato come traduttore per eminenti medici e maestri spirituali Tibetani, tra i quali anche Sua Santità il 14 Dalai Lama.

E' stato nominato da Chögyal Namkhai Norbu istruttore di meditazione e in questa veste, negli ultimi anni egli viaggia in vari paesi insegnando. Attualmente vive nei pressi di Como dividendo il suo tempo tra viaggi e la traduzione di antichi testi tibetani per le Edizioni Shang Shung.

## Amiatanews - notizie e riflessioni dall'Amiata (e non solo)

<https://www.amiatanews.it/arcidosso-merigar-shamatha-calmare-la-mente-elio-guarisco/>

### Arcidosso. Merigar: Shamatha, calmare la mente con Elio Guarisco

BY COMUNICATI STAMPA ON 24/07/2018 AMIATA, AMIATA GR, ARCIDOSO



Amiatanews: Arcidosso 24/07/2018

**Dal 27 al 29 Luglio, tre giorni per sperimentare un senso di calma, serenità interiore, presenza, stabilità e concentrazione.**

**Elio Guarisco**, istruttore esperto, guiderà i partecipanti, con istruzioni essenziali, in un percorso di pratica, che permetterà ad ognuno di avere un'esperienza personale per vivere in maniera armoniosa.

L'esercitazione consiste nel focalizzare la mente attraverso metodi, come la fissazione su un oggetto esterno, la sensazione del respiro, con la finalità di rimanere nello stato calmo senza alcun punto di riferimento.

Durante l'esercitazione ci si confronta con le interferenze esterne e interne, che ostacolano il rimanere nello stato di calma, ad esempio le cose esterne, percepite come i suoni e i pensieri discorsivi. Si impara a notare queste interferenze in modo semplice senza cercare di bloccarle e senza esserne risucchiati.

In questo modo la mente diventa calma e rilassata, capace di porre l'attenzione piena alle azioni che si compiono, diventando così più efficienti e rendendo la vita più semplice. Rimanendo imperturbati e liberi da alti e bassi, nel mezzo delle turbolenze dell'esistenza.

**Il corso, patrocinato dal Comune di Arcidosso ha il seguente orario:** Venerdì 27 Luglio ore 10.00; Sabato e domenica 28 e 29 Luglio, ore 7-9; 10.30-12.30; 15-17; Domenica anche ore 17.30-18.00

#### **Elio Guarisco**

Dopo una formazione artistica, si sposta in Svizzera dove per 10 anni, dal 1976 al 1986, impara la lingua tibetana parlata e classica, e approfondisce la sua conoscenza della filosofia e della meditazione. In quel periodo è tra i fondatori dei Centri Buddisti Tibetani Ghepel Ling, e Terra delle Dakini (a Milano).

Invitato da Kalu Rinpoche, eminente maestro di meditazione della scuola Kagyu, si trasferisce in India a Darjeeling, dove rimane più di 20 anni, lavorando alla traduzione di una grande enciclopedia

del sapere Indo-Tibetano conosciuta come Sheja Kunkhyab scritta da Kongtrul Lodro Taye. In questo progetto egli è il traduttore principale dei seguenti volumi: Myriad Worlds, Buddhist Ethics, Systems of Buddhist Tantra, The Elements of Tantric Practice pubblicati dalla Casa editrice americana Snow Lion.

Nel 1986 Elio entra a far parte della Comunità Dzogchen di Chögyal Namkhai Norbu. Durante i 20 anni trascorsi in India, Elio continua a collaborare attivamente con la Comunità Dzogchen internazionale, e in particolar modo con l'Istituto Shang Shung per la preservazione della cultura Tibetana di cui è uno dei membri fondatori.

Sin dal 2003, Elio è uno dei traduttori principali del progetto Ka-ter lanciato dall'Istituto Shang Shung per la traduzione di antichi testi dell'insegnamento Dzogchen, e l'insegnante del training per traduttori dalla lingua tibetana promosso annualmente dall'Istituto Shang Shung.

Fluente nel tibetano colloquiale e classico, e dunque uno dei più importanti traduttori in questo campo, Elio Guarisco ha lavorato su varie traduzioni da Tibetano per l'Istituto e le Edizioni Shang Shung, tra le quali alcuni libri scritti da Chögyal Namkhai Norbu che trattano della medicina tibetana e altri temi. Le sue traduzioni includono: La Vita e L'Insegnamento di Un Maestro Tibetano, Le Agiografie degli 84 Maestri Tantrici dell'Antica India, La Biografia di Kunga Lekpa, Myriad Worlds, Buddhist Ethics, Systems of Buddhist Tantras, Elements of Tantric Practice, Nascere, vivere e morire, The Life e morirstory of Shakya Shri, Creative Vision and Inner Reality, The Tibetan Book of the Dead, come pure opere sulla medicina Tibetana come: The Silver Mirror, Tibetan Medicine Applied in an Easy Way; Universal Benefit, the Practice of Kunye the Tibetan Massage, The Tibetan System of Maxabustion, e i tre volumi Elements for the Study of Tibetan Medicine del Dr. Thubten Phuntsog, testo base usato per lo studio della Medicina Tibetana all'Istituto Shang Shung in Italia.

Per molti anni Elio ha anche lavorato come traduttore per eminenti medici e maestri spirituali Tibetani, tra i quali anche Sua Santità il 14 Dalai Lama.

E' stato nominato da Chögyal Namkhai Norbu istruttore di meditazione e in questa veste, negli ultimi anni egli viaggia in vari paesi insegnando. Attualmente vive nei pressi di Como dividendo il suo tempo tra viaggi e la traduzione di antichi testi tibetani per le Edizioni Shang Shung.



Link utili

- **Web Site:** [www.dzogchen.it](http://www.dzogchen.it)
- **Pagina Facebook:** <https://www.facebook.com/MerigarWest/?fref=ts>
- **Info e prenotazioni:** tel: +39 0564 966837 – email: [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)

---

Fonti

Comunicato Ufficio Stampa Merigar 24/07/2018

<https://criptyca.wordpress.com/2018/07/25/merigar-shamatha-corso-su-come-calmare-la-mente-con-elio-guarisco/>

## Merigar | SHAMATHA, corso su come calmare la mente con Elio Guarisco



---

27 – 29 Luglio 2018

Località Merigar, 58031 – Arcidosso (GR)

### SHAMATHA

Calmare la mente con Elio Guarisco

**TRE GIORNI PER SPERIMENTARE UN SENSO DI CALMA, SERENITA' INTERIORE, PRESENZA, STABILITA' E CONCENTRAZIONE**

**Elio Guarisco**, istruttore esperto, guiderà i partecipanti, con istruzioni essenziali, in un percorso di pratica, che permetterà ad ognuno di avere un'esperienza personale per vivere in maniera armoniosa.

L'esercitazione consiste nel focalizzare la mente attraverso metodi, come la fissazione su un oggetto esterno, la sensazione del respiro, con la finalità di rimanere nello stato calmo senza alcun punto di riferimento.

Durante l'esercitazione ci si confronta con le interferenze esterne e interne, che ostacolano il rimanere nello stato di calma, ad esempio le cose esterne, percepite come i suoni e i pensieri discorsivi. Si impara a notare queste interferenze in modo semplice senza cercare di bloccarle e senza esserne risucchiati.

In questo modo la mente diventa calma e rilassata, capace di porre l'attenzione piena alle azioni che si compiono, diventando così più efficienti e rendendo la vita più semplice. Rimanendo imperturbati e liberi da alti e bassi, nel mezzo delle turbolenze dell'esistenza.

## **Orario**

Venerdì ore 10.00

Sabato e domenica ore 7-9; 10.30-12.30; 15-17

Domenica anche ore 17.30-18.00

## **Elio Guarisco**

Dopo una formazione artistica, si sposta in Svizzera dove per 10 anni, dal 1976 al 1986, impara la lingua tibetana parlata e classica, e approfondisce la sua conoscenza della filosofia e della meditazione. In quel periodo è tra i fondatori dei Centri Buddisti Tibetani Ghepel Ling, e Terra delle Dakini (a Milano).

Invitato da Kalu Rinpoche, eminente maestro di meditazione della scuola Kagyu, si trasferisce in India a Darjeeling, dove rimane più di 20 anni, lavorando alla traduzione di una grande enciclopedia del sapere Indo-Tibetano conosciuta come Sheja Kunkhyab scritta da Kongtrul Lodro Taye. In questo progetto egli è il traduttore principale dei seguenti volumi: Myriad Worlds, Buddhist Ethics, Systems of Buddhist Tantra, The Elements of Tantric Practice pubblicati dalla Casa editrice americana Snow Lion.

Nel 1986 Elio entra a far parte della Comunità Dzogchen di Chögyal Namkhai Norbu. Durante i 20 anni trascorsi in India, Elio continua a collaborare attivamente con la Comunità Dzogchen internazionale, e in particolare modo con l'Istituto Shang Shung per la preservazione della cultura Tibetana di cui è uno dei membri fondatori.

Sin dal 2003, Elio è uno dei traduttori principali del progetto Ka-ter lanciato dall'Istituto Shang Shung per la traduzione di antichi testi dell'insegnamento Dzogchen, e l'insegnante del training per traduttori dalla lingua tibetana promosso annualmente dall'Istituto Shang Shung.

Fluente nel tibetano colloquiale e classico, e dunque uno dei più importanti traduttori in questo campo, Elio Guarisco ha lavorato su varie traduzioni da Tibetano per l'Istituto e le Edizioni Shang Shung, tra le quali alcuni libri scritti da Chögyal Namkhai Norbu che trattano della medicina tibetana e altri temi. Le sue traduzioni includono: La Vita e L'Insegnamento di Un Maestro Tibetano, Le Agiografie degli 84 Maestri Tantrici dell'Antica India, La Biografia di Kunga Lekpa, Myriad Worlds, Buddhist Ethics, Systems of Buddhist Tantras, Elements of Tantric Practice, Nascere, vivere e morire, The Life e moriistory of Shakya Shri, Creative Vision and Inner Reality, The Tibetan Book of the Dead, come pure opere sulla medicina Tibetana come: The Silver Mirror, Tibetan Medicine Applied in an Easy Way; Universal Benefit, the Practice of Kunye the Tibetan Massage, The Tibetan System of Maxabustion, e i tre volumi Elements for the Study of Tibetan Medicine del Dr. Thubten Phuntsog, testo base usato per lo studio della Medicina Tibetana all'Istituto Shang Shung in Italia.

Per molti anni Elio ha anche lavorato come traduttore per eminenti medici e maestri spirituali Tibetani, tra i quali anche Sua Santità il 14 Dalai Lama.

E' stato nominato da Chögyal Namkhai Norbu istruttore di meditazione e in questa veste, negli ultimi anni egli viaggia in vari paesi insegnando. Attualmente vive nei pressi di Como dividendo il suo tempo tra viaggi e la traduzione di antichi testi tibetani per le Edizioni Shang Shung.

## **CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSSO**

### **Per informazioni:**

tel 0564 966837

email office@dzogchen.it

Web Site <https://www.dzogchen.it/>

### **Per iscrizioni:**

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeyVdVtp2KWliLtdrkEedEv2nV44iSTt7xNdv4FcKa4XDsFQ/vie\\_wform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeyVdVtp2KWliLtdrkEedEv2nV44iSTt7xNdv4FcKa4XDsFQ/vie_wform)

**Come arrivare:** <https://www.dzogchen.it/it/per-arrivare/>

**Dove alloggiare:** <https://www.dzogchen.it/it/accomodations/>

EVENTI

## SHAMATHA, CALMARE LA MENTE CON ELIO GUARISCO (27 – 29 LUGLIO, MERIGAR)

26 luglio 2018



TRE GIORNI PER SPERIMENTARE UN SENSO DI CALMA, SERENITA' INTERIORE, PRESENZA, STABILITA' E CONCENTRAZIONE

Elio Guarisco, in qualità di istruttore esperto, guiderà i partecipanti, con istruzioni essenziali, in un percorso di pratica, che permetterà ad ognuno di avere un'esperienza personale per vivere in maniera armoniosa.

L'esercitazione consiste nell'allenare la mente attraverso metodi, come la focalizzazione su un oggetto esterno, la percezione cosciente del respiro, che hanno la finalità di realizzare uno stato di calma inattaccabile dalle ingerenze esterne.

Durante l'esercitazione ci si confronta con quelle interferenze esterne e interne, che ostacolano il rimanere nello stato di calma, come ad esempio i suoni e i pensieri discorsivi. Si impara a notare queste interferenze in modo semplice senza cercare di bloccarle, ma senza esserne risucchiati.

In questo modo la mente diventa calma e rilassata, capace di porre l'attenzione piena alle azioni che si compiono nel presente. Rimanendo imperturbati e liberi da interferenze, si diventa più efficienti e in grado di gestire le turbolenze della vita.

Orario

Venerdì ore 10.00

Sabato e domenica ore 7-9; 10.30-12.30; 15-17

Domenica anche ore 17.30-18.00

Elio Guarisco

Dopo una formazione artistica, si sposta in Svizzera dove per 10 anni, dal 1976 al 1986, impara la lingua tibetana parlata e classica, e approfondisce la sua conoscenza della filosofia e della meditazione. In quel periodo è tra i fondatori dei Centri Buddisti Tibetani Ghepel Ling, e Terra delle Dakini (a Milano).

Invitato da Kalu Rinpoche, eminente maestro di meditazione della scuola Kagyu, si trasferisce in India a Darjeeling, dove rimane più di 20 anni, lavorando alla traduzione di una grande enciclopedia del sapere Indo-Tibetano conosciuta come Sheja Kunkhyab scritta da Kongtrul Lodro Taye. In questo progetto egli è il traduttore principale dei seguenti volumi: Myriad Worlds, Buddhist Ethics, Systems of Buddhist Tantra, The Elements of Tantric Practice pubblicati dalla Casa editrice americana Snow Lion.

Nel 1986 Elio entra a far parte della Comunità Dzogchen di Chögyal Namkhai Norbu. Durante i 20 anni trascorsi in India, Elio continua a collaborare attivamente con la Comunità Dzogchen internazionale, e in particolar modo con l'Istituto Shang Shung per la preservazione della cultura Tibetana di cui è uno dei membri fondatori.

Sin dal 2003, Elio è uno dei traduttori principali del progetto Ka-ter lanciato dall'Istituto Shang Shung per la traduzione di antichi testi dell'insegnamento Dzogchen, e l'insegnante del training per traduttori dalla lingua tibetana promosso annualmente dall'Istituto Shang Shung.

Fluente nel tibetano colloquiale e classico, e dunque uno dei più importanti traduttori in questo campo, Elio Guarisco ha lavorato su varie traduzioni da Tibetano per l'Istituto e le Edizioni Shang Shung, tra le quali alcuni libri scritti da Chögyal Namkhai Norbu che trattano della medicina tibetana e altri temi. Le sue traduzioni includono: La Vita e L'Insegnamento di Un Maestro Tibetano, Le Agiografie degli 84 Maestri Tantrici dell'Antica India, La Biografia di Kunga Lekpa, Myriad Worlds, Buddhist Ethics, Systems of Buddhist Tantras, Elements of Tantric Practice, Nascere, vivere e morire, The Life e morirstory of Shakya Shri, Creative Vision and Inner Reality, The Tibetan Book of the Dead, come pure opere sulla medicina Tibetana come: The Silver Mirror, Tibetan Medicine Applied in an Easy Way; Universal Benefit, the Practice of Kunye the Tibetan Massage, The Tibetan System of Maxabustion, e i tre volumi Elements for the Study of Tibetan Medicine del Dr. Thubten Phuntsog, testo base usato per lo studio della Medicina Tibetana all'Istituto Shang Shung in Italia.

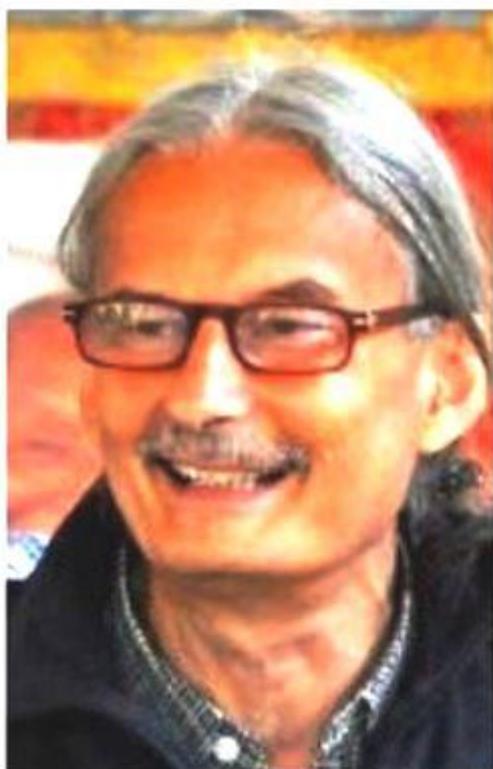
Per molti anni Elio ha anche lavorato come traduttore per eminenti medici e maestri spirituali Tibetani, tra i quali anche Sua Santità il 14 Dalai Lama.

E' stato nominato da Chögyal Namkhai Norbu istruttore di meditazione e in questa veste, negli ultimi anni egli viaggia in vari paesi insegnando. Attualmente vive nei pressi di Como dividendo il suo tempo tra viaggi e la traduzione di antichi testi tibetani per le Edizioni Shang Shung.



**AGENDA GROSSETO**

---



**Arcidosso**

Imparare a rilassarsi  
Un corso a Merigar

**TRE GIORNI** per sperimentare un senso di calma, serenità interiore e concentrazione. A Merigar, ad Arcidosso, da venerdì a domenica, Elio Guarisco guiderà i partecipanti in un percorso che permetterà ad ognuno di avere un'esperienza personale per vivere in maniera armoniosa. Per informazioni: 0564 966837.

## **ALLA SCOPERTA DI MERIGAR E DELLA CULTURA ORIENTALE IN TOSCANA!**



Merigar è magia sin dal suono del suo nome, che letteralmente significa “residenza della montagna di fuoco”.

Sulle pendici del Monte Amiata, dal 1981, questo colle dalla vista mozzafiato, immerso nella natura e nel silenzio, impreziosito da stupendi monumenti della cultura tibetana, tanto da donarci l’illusione di un salto spazio-temporale indietro di secoli nel cuore dell’Asia, ha richiamato migliaia di visitatori, attratti dall’antica saggezza tibetana, portata a Merigar dal Maestro Chogyal Namkhai Norbu.

A Merigar si pratica yoga, si danza, si compiono escursioni naturalistiche e culturali, si scoprono i benefici della meditazione. Per tutti coloro che non sono mai stati a Merigar, luogo incantevole non distante da Roma, oppure che vogliono approfondirne la conoscenza, sono state concepite free class e benvenuti a Merigar, dal programma intenso e affascinante. Durante tutta l’estate, una volta al mese, il 29 luglio e il 5 agosto, si terrà il “BENVENUTI A MERIGAR”, una visita guidata di circa 2 ore per conoscere e scoprire le

meraviglie di questo posto unico, il centro principale della Comunità Dzogchen in Europa; dal 23 giugno in poi, per tutta l’estate, “FREE CLASS A MERIGAR!”, ogni settimana un’opportunità per avere un primo contatto con le attività della Comunità Dzogchen, gli appuntamenti di un’ora sono a partecipazione libera e gratuita.

Infine sarà possibile visitare il primo Museo di Arte e Cultura Orientale (MACO), inaugurato il 10 dicembre 2016 e situato nel Palazzo settecentesco della ex Cancelleria, parte del complesso medievale del Castello Aldobrandesco. Il Museo di Arte e Cultura

Oriente è un progetto ideato dal Professor Namkhai Norbu, studioso di fama mondiale, presidente della Comunità Dzogchen Internazionale, della Fondazione Shang Shung, di ASIA Onlus e autore di oltre 250 pubblicazioni. La ricca collezione del Museo è stata raccolta dal Professor Namkhai Norbu ed è costituita da: opere d'arte, oggetti di artigianato e di costume, oggetti votivi di notevole valore culturale ed etnografico, importanti fondi documentari e documenti riguardanti le sue ricerche e gli studi sulla cultura himalayana e centro asiatica. La collezione è sistemata ed esposta lungo un percorso sensoriale, attraverso 9 gallerie tematiche, che conduce il visitatore in diverse realtà culturali ed etnografiche, mediante pannelli, video, installazioni multimediali e interattive, paesaggi sonori. Il museo esplora svariati temi legati all'ambiente e alla conservazione del patrimonio multiculturale, quali la preservazione dell'antica civiltà tibetana, comunicandone il valore e la storia dell'incontro e dell'interazione tra l'occidente e i diversi popoli orientali.

Un'immersione a 360 gradi in tutte le attività creative e naturalistiche di questa comunità, per trasportare nella nostra quotidianità, la capacità di godere dei frutti sorprendenti d'una sapienza millenaria, da sempre attenta al rispetto della natura.

CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSSO

Per informazioni e prenotazioni:

tel 0564 966837 email [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)

Come arrivare: <https://www.dzogchen.it/it/per-arrivare/>

Dove alloggiare: <https://www.dzogchen.it/it/accomodations/>

ORARI MACO: 9.30 – 12.30 / 15.30 – 18.30 / lunedì chiuso

<https://www.lanazione.it/grosseto/cosa%20fare/merigar-1.4052747>

COSA FARE

## Alla scoperta della cultura orientale in Toscana

*Merigar ad Arcidosso è la culla della cultura tibetana. Tante iniziative*

Publicato il 23 luglio 2018

Ultimo aggiornamento: 23 luglio 2018 ore 13:32



Merigar

Arcidosso (Grosseto), 23 luglio 2018 - **Merigar** è magia sin dal suono del suo nome, che letteralmente significa “residenza della montagna di fuoco”. Sulle pendici del **Monte Amiata**, dal 1981, questo colle dalla vista mozzafiato, immerso nella natura e nel silenzio, impreziosito da stupendi monumenti della cultura tibetana, ha richiamato migliaia di visitatori, attratti dall'antica saggezza tibetana, portata a **Merigar** dal Maestro Chogyal Namkhai Norbu.

A Merigar si pratica **yoga**, si **danza**, si compiono escursioni naturalistiche e culturali, si scoprono i benefici della meditazione. Per tutti coloro che non sono mai stati a Merigar, luogo incantevole non distante da Roma, oppure che vogliono approfondirne la conoscenza, sono state concepite free class e benvenuti a Merigar, dal programma intenso e affascinante. Durante tutta l'estate, una volta al mese, il **29 luglio** e il **5 agosto**, si terrà il “Benvenuti a Merigar”, una visita guidata di circa 2 ore per conoscere e scoprire le meraviglie di questo posto unico, il centro principale della Comunità Dzogchen in Europa; dal 23 giugno in poi, per tutta l'estate, “Free class a Merigar!”, ogni settimana

un'opportunità per avere un primo contatto con le attività della Comunità Dzogchen, gli appuntamenti di un'ora sono a partecipazione libera e gratuita.

Infine sarà possibile visitare il primo Museo di Arte e Cultura Orientale (Maco), inaugurato il 10 dicembre 2016 e situato nel Palazzo settecentesco della ex Cancelleria, parte del complesso medievale del Castello Aldobrandesco. Il Museo di Arte e Cultura Orientale è un progetto ideato dal Professor Namkhai Norbu, studioso di fama mondiale, presidente della Comunità Dzogchen Internazionale, della Fondazione Shang Shung, di ASIA Onlus e autore di oltre 250 pubblicazioni.

La ricca collezione del Museo è stata raccolta dal Professor Namkhai Norbu ed è costituita da: opere d'arte, oggetti di artigianato e di costume, oggetti votivi di notevole valore culturale ed etnografico, importanti fondi documentari e documenti riguardanti le sue ricerche e gli studi sulla cultura himalayana e centro asiatica. La collezione è sistemata ed esposta lungo un percorso sensoriale, attraverso 9 gallerie tematiche, che conduce il visitatore in diverse realtà culturali ed etnografiche, mediante pannelli, video, installazioni multimediali e interattive, paesaggi sonori. Il museo esplora svariati temi legati all'ambiente e alla conservazione del patrimonio multiculturale, quali la preservazione dell'antica civiltà tibetana, comunicandone il valore e la storia dell'incontro e dell'interazione tra l'occidente e i diversi popoli orientali.

Un'immersione a 360 gradi in tutte le attività creative e naturalistiche di questa comunità, per trasportare nella nostra quotidianità, la capacità di godere dei frutti sorprendenti d'una sapienza millenaria, da sempre attenta al rispetto della natura.

*RIPRODUZIONE RISERVATA*

# AMIATA

---

## ARCIDOSSO

### Domenica visita guidata al centro di Merigar

**DOMENICA** e poi il 5 agosto, ad Arcidosso, si terrà il 'Benvenuti a Merigar', una visita guidata di circa due ore per conoscere e scoprire le meraviglie di questo posto unico, il centro principale della Comunità Dzogchen in Europa, a due passi dal comune amiatino. Inoltre sarà possibile visitare il Museo di arte e cultura orientale.

<https://www.maremmanews.it/index.php/cultura-spettacolo/55821-library-talks-racconti-in-biblioteca>

## 'Library Talks' racconti in biblioteca



*Incontri, studi e approfondimenti. Dal 4 agosto all'1 settembre - sala della biblioteca di Merigar.*

**Arcidosso:** In biblioteca ad agosto? Perché no! L'iniziativa "Racconti in biblioteca", a Merigar, propone diversi appuntamenti per approfondire e conoscere alcuni dei temi che le sono più cari, come le vite di grandi Maestri dell'Oriente, antichi e contemporanei, la calligrafia tibetana, i libri, lo yoga e la medicina.

L'iniziativa proseguirà anche durante l'autunno, con racconti legati al Kailash, la montagna sacra per i fedeli di tre religioni, e tanto altro.

Dopo i talk sarà anche possibile visitare la biblioteca e si potranno approfondire temi quali la lingua tibetana, il formato tradizionale dei libri, la calligrafia e la scrittura.

La Biblioteca Zikhang è una biblioteca di ambito tibetologico che si trova a Merigar e contiene al momento più di 12.000 volumi. La sezione tibetana consta di più di seimila testi e riviste, fra questi, vi sono decine di manoscritti unici e migliaia di volumi (spesso silografici) in formato tradizionale tibetano. C'è anche una sezione in lingue occidentali (soprattutto inglese e italiano), con pubblicazioni accademiche e divulgative principalmente sul Buddhismo, sul Tibet, sull'India e una sezione in altre lingue orientali (Cinese, Mongolo e Giapponese).

### IL PROGRAMMA:

Sabato 4 Agosto – ore 18,30

Le Vite degli 84 Siddha dell'India antica: una contraddizione etica nel Buddhismo?

Elio Guarisco

Venerdì 10 Agosto – ore 15,00

Che libro mi consigli? Orientarsi fra i testi delle Edizioni Shang Shung

Igor Legati

COMUNITA' DZOGCHEN MERIGAR  
YOGA FOUNDATION

# Racconti

## LIBRARY TALKS in BIBLIOTECA

INCONTRI, STUDI E APPROFONDIMENTI

● Sala della Biblioteca di Merigar

### AGOSTO

- SABATO 4** | ore 18:30  
**Le Vite degli 84 Siddha dell'India antica: una contraddizione etica nel Buddhismo?**  
● Elio Guarisco
- VENERDI 10** | ore 15:00  
**Che libro mi consigli? Orientarsi fra i testi delle Edizioni Shang Shung.**  
● Igor Legati
- SABATO 11** | ore 14:00  
**La voce del Buddha: Lingue e libri.**  
● Fabian Sanders
- DOMENICA 12** | ore 16:00  
**Lecture di fiabe orientali per bambini.**  
● Cristiana de Falco  
(\* durante il ritiro)
- MERCOLEDI 15** | ore 15:30  
**ASIA in Asia: proiezione di filmati d'archivio con i racconti sul primo viaggio di ASIA in Tibet, nel 1993, con Chögyal Namkhai Norbu.**  
● Andrea dell'Angelo
- DOMENICA 19** | ore 18:00  
**Chögyal Namkhai Norbu: gli anni in Tibet.**  
● Adriano Clemente
- MARTEDI 21** | ore 18:00  
**Elementi di calligrafia tibetana: Introduzione e pratica dell'arte della scrittura.**  
● Giorgio Dallorto
- SABATO 25** | ore 17:15  
**Armonizzare corpo, energia e mente: i benefici dello YANTRA YOGA secondo la medicina tibetana.**  
● Gino Vitiello

### SETTEMBRE

- SABATO 1** | ore 18:00  
**YANTRA YOGA: la forza del respiro.**

#### informazioni

OFFERTA LIBERA

- Loc. Merigar, Arcidosso (Gr)    ✉ office@dzogchen.it  
☎ 0564 966 837 | 968 110    🌐 www.dzogchen.it

Sabato 11 Agosto – ore 14,00  
La voce del Buddha: Lingue e libri  
Fabian Sanders

Domenica 12 Agosto – ore 16,00  
Lecture di fiabe orientali per bambini  
Cristiana de Falco

Mercoledì 15 Agosto – ore 15,30  
ASIA in Asia: proiezione di filmati d'archivio con i racconti sul primo viaggio di ASIA in Tibet, nel 1993, con Chogyal Namkhai Norbu  
Andrea dell'Angelo

Domenica 19 Agosto – ore 18,00  
Chogyal Namkhai Norbu: gli anni in Tibet  
Adriano Clemente

Martedì 21 Agosto – ore 18,00  
Elementi di calligrafia tibetana: Introduzione e pratica dell'arte della scrittura  
Giorgio Dallorto

Sabato 25 Agosto – ore 17,15  
Armonizzare corpo, energia e mente: i benefici dello YANTRA YOGA secondo la medicina tibetana  
Gino Vitiello

Sabato 1 Settembre – ore 18,00  
YANTRA YOGA: la forza del respiro.  
Fabio Andrico

#### Dettagli

Categoria: [CULTURA & SPETTACOLO](#)

Publicato: 01 Agosto 2018

<http://www.eventiculturalimagazine.com/comunicati-stampa/library-talks-racconti-biblioteca-incontri-studi-approfondimenti/>

## **LIBRARY TALKS RACCONTI IN BIBLIOTECA INCONTRI, STUDI E APPROFONDIMENTI**



In biblioteca ad agosto? Perché no! L'iniziativa "Racconti in biblioteca", a Merigar, propone diversi appuntamenti per approfondire e conoscere alcuni dei temi che le sono più cari, come le vite di grandi Maestri dell'Oriente, antichi e contemporanei, la calligrafia tibetana, i libri, lo yoga e la medicina. L'iniziativa proseguirà anche durante l'autunno, con racconti legati al Kailash, la montagna sacra per i fedeli di tre religioni, e tanto altro.

Dopo i talk sarà anche possibile visitare la biblioteca e si potranno approfondire temi quali la lingua tibetana, il formato tradizionale dei libri, la calligrafia e la scrittura.

La Biblioteca Zikhang è una biblioteca di ambito tibetologico che si trova a Merigar e contiene al momento più di 12.000 volumi. La sezione tibetana consta di più di seimila testi e riviste, fra questi, vi sono decine di manoscritti unici e migliaia di volumi (spesso silografici) in formato tradizionale tibetano. C'è anche una sezione in lingue occidentali (soprattutto inglese e italiano), con pubblicazioni accademiche e divulgative principalmente sul Buddhismo, sul Tibet, sull'India e una sezione in altre lingue orientali (Cinese, Mongolo e Giapponese).

### **IL PROGRAMMA**

Sabato 4 Agosto – ore 18,30

Le Vite degli 84 Siddha dell'India antica: una contraddizione etica nel Buddhismo?

\* Elio Guarisco

Venerdì 10 Agosto – ore 15,00

Che libro mi consigli? Orientarsi fra i testi delle Edizioni Shang Shung

\* Igor Legati

Sabato 11 Agosto – ore 14,00

La voce del Buddha: Lingue e libri

\* Fabian Sanders

Domenica 12 Agosto – ore 16,00

Lecture di fiabe orientali per bambini

\* Cristiana de Falco

Mercoledì 15 Agosto – ore 15,30

ASIA in Asia: proiezione di filmati d'archivio con i racconti sul primo viaggio di ASIA in Tibet, nel 1993, con Chogyal Namkhai Norbu

\* Andrea dell'Angelo

Domenica 19 Agosto – ore 18,00

Chogyal Namkhai Norbu: gli anni in Tibet

\* Adriano Clemente

Martedì 21 Agosto – ore 16,00

Elementi di calligrafia tibetana: Introduzione e pratica dell'arte della scrittura

\* Giorgio Dallorto

Sabato 25 Agosto – ore 17,15

Armonizzare corpo, energia e mente: i benefici dello YANTRA YOGA secondo la medicina tibetana

\* Gino Vitiello

Sabato 1 Settembre – ore 18,00

YANTRA YOGA: la forza del respiro.

\* Fabio Andrico

CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSO

Offerta Libera

Per informazioni:

tel 0564 966837 – 968110 email office@dzogchen.it Web Site <https://www.dzogchen.it/it/>

Come arrivare: <https://www.dzogchen.it/it/per-arrivare/>

Dove alloggiare: <https://www.dzogchen.it/it/accomodations/>

<https://www.grossetonotizie.com/programma-racconti-in-biblioteca-merigar/>

## “Racconti in biblioteca”: incontri, studi e approfondimenti a Merigar

---

**Gn** [grossetonotizie.com/programma-racconti-in-biblioteca-merigar/](https://www.grossetonotizie.com/programma-racconti-in-biblioteca-merigar/)

Redazione August 1, 2018



In biblioteca ad agosto? Perché no. L’iniziativa “**Racconti in biblioteca**”, a Merigar, propone diversi appuntamenti per approfondire e conoscere alcuni dei temi che le sono più cari, come le vite di grandi maestri dell’Oriente, antichi e contemporanei, la calligrafia tibetana, i libri, lo yoga e la medicina. L’iniziativa proseguirà anche durante l’autunno, con racconti legati al Kailash, la montagna sacra per i fedeli di tre religioni, e tanto altro.

Dopo i talk sarà anche possibile visitare la biblioteca e si potranno approfondire temi quali la lingua tibetana, il formato tradizionale dei libri, la calligrafia e la scrittura.

La **biblioteca Zikhang** è una biblioteca di ambito tibetologico che si trova a Merigar e contiene al momento più di 12.000 volumi. La sezione tibetana consta di più di seimila testi e riviste, fra questi vi sono decine di manoscritti unici e migliaia di volumi (spesso silografici) in formato tradizionale tibetano. C’è anche una sezione in lingue occidentali (soprattutto inglese e italiano), con pubblicazioni accademiche e divulgative principalmente sul Buddhismo, sul Tibet, sull’India e una sezione in altre lingue orientali (Cinese, mongolo e giapponese).

## Il programma

---

**Sabato 4 agosto – Ore 18.30:** “Le vite degli 84 Siddha dell’India antica: una contraddizione etica nel Buddhismo?”, con Elio Guarisco.

**Venerdì 10 agosto – Ore 15.00:** “Che libro mi consigli? Orientarsi fra i testi delle Edizioni Shang Shung”, con Igor Legati.

**Sabato 11 agosto – Ore 14.00:** “La voce del Buddha: lingue e libri”, con Fabian Sanders.

**Domenica 12 agosto – Ore 16.00:** “Lecture di fiabe orientali per bambini”, con Cristiana de Falco.

**Mercoledì 15 agosto – Ore 15.30:** “Asia in Asia: proiezione di filmati d’archivio con i racconti sul primo viaggio di Asia in Tibet, nel 1993, con Chogyal Namkhai Norbu”, con Andrea Dell’Angelo.

**Domenica 19 agosto – Ore 18.00:** “Chogyal Namkhai Norbu: gli anni in Tibet”, con Adriano Clemente.

**Martedì 21 agosto – Ore 16.00:** “Elementi di calligrafia tibetana: introduzione e pratica dell’arte della scrittura”, con Giorgio Dallorto.

**Sabato 25 agosto – Ore 17.15:** “Armonizzare corpo, energia e mente: i benefici dello Yantra Yoga secondo la medicina tibetana”, con Gino Vitiello.

**Sabato primo settembre – Ore 18.00:** “Yantra Yoga: la forza del respiro”, con Fabio Andrico.

Gli incontri hanno ottenuto il patrocinio del Comune di Arcidosso. L’ingresso è ad offerta libera.

Per informazioni, contattare i numeri 0564.966837 e 0564.968110, scrivere un’e-mail all’indirizzo [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it) o consultare il sito <https://www.dzogchen.it/it/>

**Come arrivare:** <https://www.dzogchen.it/it/per-arrivare/>

**Dove alloggiare:** <https://www.dzogchen.it/it/accomodations/>

---

<https://criptyca.wordpress.com/2018/08/02/library-talks-racconti-in-biblioteca-dal-4-agosto-al-1-settembre-a-merigar/>

## LIBRARY TALKS, racconti in biblioteca – dal 4 agosto al 1° settembre a Merigar



---

Comunicato Stampa

**DAL 4 AGOSTO AL 1° SETTEMBRE 2018**

**SALA DELLA BIBLIOTECA DI MERIGAR  
Località Merigar, 58031 – Arcidosso (GR)**

**LIBRARY TALKS  
RACCONTI IN BIBLIOTECA  
INCONTRI, STUDI E APPROFONDIMENTI**

In biblioteca ad agosto? Perché no! L'iniziativa "**Racconti in biblioteca**", a Merigar, propone diversi appuntamenti per approfondire e conoscere alcuni dei temi che le sono più cari, come le vite di grandi Maestri dell'Oriente, antichi e contemporanei, la calligrafia tibetana, i libri, lo yoga e la medicina. L'iniziativa proseguirà anche durante l'autunno, con racconti legati al Kailash, la montagna sacra per i fedeli di tre religioni, e tanto altro.

Dopo i talk sarà anche possibile visitare la biblioteca e si potranno approfondire temi quali la lingua tibetana, il formato tradizionale dei libri, la calligrafia e la scrittura.

La **Biblioteca Zikhang** è una biblioteca di ambito tibetologico che si trova a Merigar e contiene al momento più di 12.000 volumi. La sezione tibetana consta di più di seimila testi e riviste, fra questi, vi sono decine di manoscritti unici e migliaia di volumi (spesso silografici) in formato tradizionale tibetano. C'è anche una sezione in lingue occidentali (soprattutto inglese e italiano), con pubblicazioni accademiche e divulgative principalmente sul Buddhismo, sul Tibet, sull'India e una sezione in altre lingue orientali (Cinese, Mongolo e Giapponese).

## **IL PROGRAMMA**

### **Sabato 4 Agosto – ore 18,30**

Le Vite degli 84 Siddha dell'India antica: una contraddizione etica nel Buddhismo?

- **Elio Guarisco**

### **Venerdì 10 Agosto – ore 15,00**

Che libro mi consiglia? Orientarsi fra i testi delle Edizioni Shang Shung

- **Igor Legati**

### **Sabato 11 Agosto – ore 14,00**

La voce del Buddha: Lingue e libri

- **Fabian Sanders**

### **Domenica 12 Agosto – ore 16,00**

Lecture di fiabe orientali per bambini

- **Cristiana de Falco**

### **Mercoledì 15 Agosto – ore 15,30**

ASIA in Asia: proiezione di filmati d'archivio con i racconti sul primo viaggio di ASIA in Tibet, nel 1993, con Chogyal Namkhai Norbu

- **Andrea dell'Angelo**

### **Domenica 19 Agosto – ore 18,00**

Chogyal Namkhai Norbu: gli anni in Tibet

- **Adriano Clemente**

### **Martedì 21 Agosto – ore 16,00**

Elementi di calligrafia tibetana: Introduzione e pratica dell'arte della scrittura

- **Giorgio Dallorto**

### **Sabato 25 Agosto – ore 17,15**

Armonizzare corpo, energia e mente: i benefici dello YANTRA YOGA secondo la medicina tibetana

- **Gino Vitiello**

### **Sabato 1 Settembre – ore 18,00**

YANTRA YOGA: la forza del respiro.

- **Fabio Andrico**

## **CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSSO**

### **Offerta Libera**

#### **Per informazioni:**

tel 0564 966837 – 968110

email office@dzogchen.it

Web Site <https://www.dzogchen.it/it/>

**Come arrivare:** <https://www.dzogchen.it/it/per-arrivare/>

**Dove alloggiare:** <https://www.dzogchen.it/it/accomodations/>

# Amiatanews - notizie e riflessioni dall'Amiata (e non solo)

<https://www.amiatanews.it/arcidosso-merigar-library-talks-racconti-biblioteca/>

## Arcidosso. A Merigar, “Library talks”, racconti in biblioteca

BY MARCO CONTI ON 03/08/2018 AMIATA, AMIATA GR, ARCIDOSO



Amiatanews: Arcidosso 03/08/2018

### **Una serie di appuntamenti per approfondire e conoscere temi come la vita dei grandi Maestri dell'Oriente, la calligrafia tibetana, i libri, lo yoga e la medicina**

In biblioteca ad agosto? Perché no! L'iniziativa “**Racconti in biblioteca**”, a Merigar, patrocinata dal Comune di Arcidosso, propone diversi appuntamenti per approfondire e conoscere alcuni dei temi che le sono più cari, come le vite di grandi Maestri dell'Oriente, antichi e contemporanei, la calligrafia tibetana, i libri, lo yoga e la medicina. L'iniziativa proseguirà anche durante l'autunno, con racconti legati al Kailash, la montagna sacra per i fedeli di tre religioni, e tanto altro. Dopo i talk sarà anche possibile visitare la biblioteca e si potranno approfondire temi quali la lingua tibetana, il formato tradizionale dei libri, la calligrafia e la scrittura.

La **Biblioteca Zikhang** è una biblioteca di ambito tibetologico che si trova a Merigar e contiene al momento più di 12.000 volumi. La sezione tibetana consta di più di seimila testi e riviste, fra questi, vi sono decine di manoscritti unici e migliaia di volumi (spesso silografici) in formato tradizionale tibetano. C'è anche una sezione in lingue occidentali (soprattutto inglese e italiano), con pubblicazioni accademiche e divulgative principalmente sul Buddhismo, sul Tibet, sull'India e una sezione in altre lingue orientali (Cinese, Mongolo e Giapponese).

### **IL PROGRAMMA – Patrocinio del comune di Arcidosso**

- **Sabato 4 Agosto – ore 18,30**  
*Le Vite degli 84 Siddha dell'India antica: una contraddizione etica nel Buddhismo? – Elio Guarisco*
- **Venerdì 10 Agosto – ore 15,00**  
*Che libro mi consigli? Orientarsi fra i testi delle Edizioni Shang Shung – Igor Legati*
- **Sabato 11 Agosto – ore 14,00**  
*La voce del Buddha: Lingue e libri – Fabian Sanders*
- **Domenica 12 Agosto – ore 16,00**  
*Letture di fiabe orientali per bambini – Cristiana de Falco*

- **Mercoledì 15 Agosto – ore 15,30**  
*ASIA in Asia: proiezione di filmati d'archivio con i racconti sul primo viaggio di ASIA in Tibet, nel 1993, con Chogyal Namkhai Norbu – **Andrea dell'Angelo***
- **Domenica 19 Agosto – ore 18,00**  
*Chogyal Namkhai Norbu: gli anni in Tibet – **Adriano Clemente***
- **Martedì 21 Agosto – ore 16,00**  
*Elementi di calligrafia tibetana: Introduzione e pratica dell'arte della scrittura – **Giorgio Dallorto***
- **Sabato 25 Agosto – ore 17,15**  
*Armonizzare corpo, energia e mente: i benefici dello YANTRA YOGA secondo la medicina tibetana – **Gino Vitiello***
- **Sabato 1 Settembre – ore 18,00**  
*YANTRA YOGA: la forza del respiro. – **Fabio Andrico***

#### Link utili

- **Web Site:** [www.dzogchen.it](http://www.dzogchen.it)
  - **Pagina Facebook:** <https://www.facebook.com/MerigarWest/?fref=ts>
  - **Info e prenotazioni:** tel: +39 0564 966837 – email: [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)
- 

#### Fonti

Comunicato Ufficio Stampa Merigar 03/08/2018

<http://www.lafolla.it/lf184biblioteca42694.php>

**cronache: ad Arcidosso**  
**"Racconti in biblioteca"**



In biblioteca ad agosto? Perché no! L'iniziativa "In biblioteca ad agosto? Perché no! L'iniziativa "Racconti in biblioteca", a Merigar, propone diversi appuntamenti per approfondire e conoscere alcuni dei temi che le sono più cari, come le vite di grandi Maestri dell'Oriente, antichi e contemporanei, la calligrafia tibetana, i libri, lo yoga e la medicina. L'iniziativa proseguirà anche durante l'autunno, con racconti legati al Kailash, la montagna sacra per i fedeli di tre religioni, e tanto altro.

Dopo i talk sarà anche possibile visitare la biblioteca e si potranno approfondire temi quali la lingua tibetana, il formato tradizionale dei libri, la calligrafia e la scrittura.

La Biblioteca Zikhang è una biblioteca di ambito tibetologico che si trova a Merigar e contiene al momento più di 12.000 volumi. La sezione tibetana consta di più di seimila testi e riviste, fra questi, vi sono decine di manoscritti unici e migliaia di volumi (spesso silografici) in formato tradizionale tibetano. C'è anche una sezione in lingue occidentali (soprattutto inglese e italiano), con pubblicazioni accademiche e divulgative principalmente sul Buddhismo, sul Tibet, sull'India e una sezione in altre lingue orientali (Cinese, Mongolo e Giapponese).

**Il programma**

Sabato 4 Agosto – ore 18,30 Le Vite degli 84 Siddha dell'India antica: una contraddizione etica nel Buddhismo? • Elio Guarisco

Venerdì 10 Agosto – ore 15,00 Che libro mi consigli? Orientarsi fra i testi delle Edizioni Shang Shung • Igor Legati

Sabato 11 Agosto – ore 14,00 La voce del Buddha: Lingue e libri • Fabian Sanders

Domenica 12 Agosto – ore 16,00 Letture di fiabe orientali per bambini • Cristiana de Falco

Mercoledì 15 Agosto – ore 15,30 ASIA in Asia: proiezione di filmati d'archivio con i racconti sul primo viaggio di ASIA in Tibet, nel 1993, con Chogyal Namkhai Norbu • Andrea dell'Angelo

Domenica 19 Agosto – ore 18,00 Chogyal Namkhai Norbu: gli anni in Tibet • Adriano Clemente

Martedì 21 Agosto – ore 16,00 Elementi di calligrafia tibetana: Introduzione e pratica dell'arte della scrittura • Giorgio Dallorto

Sabato 25 Agosto – ore 17,15 Armonizzare corpo, energia e mente: i benefici dello YANTRA YOGA secondo la medicina tibetana • Gino Vitiello

Sabato 1 Settembre – ore 18,00 YANTRA YOGA: la forza del respiro. • Fabio Andrico

Con il patrocinio del Comune di Arcidosso

Offerta Libera

Per informazioni: tel 0564 966837 - 968110 email [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it) Web Site <https://www.dzogchen.it/it/>

articolo pubblicato il: **03/08/2018**

<https://www.meddimagazine.info/single-post/2018/08/04/Library-Talks-da-oggi-a-Merigar-Racconti-in-biblioteca>

## Library Talks da oggi a Merigar Racconti in biblioteca

04/08/2018



In biblioteca ad agosto? Perché no! L'iniziativa **"Racconti in biblioteca"**, a **Merigar**, propone diversi appuntamenti per approfondire e conoscere alcuni dei temi che le sono più cari, come le vite di grandi Maestri dell'Oriente, antichi e contemporanei, la calligrafia tibetana, i libri, lo yoga e la medicina. L'iniziativa proseguirà anche durante l'autunno, con racconti legati al Kailash, la montagna sacra per i fedeli di tre religioni, e tanto altro.

Dopo i talk sarà anche possibile visitare la biblioteca e si potranno approfondire temi quali la lingua tibetana, il formato tradizionale dei libri, la calligrafia e la scrittura.

**La Biblioteca Zikhang** è una biblioteca di ambito tibetologico che si trova a **Merigar** e contiene al momento più di 12.000 volumi. La sezione tibetana consta di più di seimila testi e riviste, fra questi, vi sono decine di manoscritti unici e migliaia di volumi (spesso silografici) in formato tradizionale tibetano. C'è anche una sezione in lingue occidentali (soprattutto inglese e italiano), con pubblicazioni accademiche e divulgative principalmente sul Buddhismo, sul Tibet, sull'India e una sezione in altre lingue orientali (Cinese, Mongolo e Giapponese).

## IL PROGRAMMA

Sabato 4 Agosto – ore 18,30

Le Vite degli 84 Siddha dell'India antica: una contraddizione etica nel Buddhismo?

- Elio Guarisco

Venerdì 10 Agosto – ore 15,00

Che libro mi consigli? Orientarsi fra i testi delle Edizioni Shang Shung

- Igor Legati

Sabato 11 Agosto – ore 14,00

La voce del Buddha: Lingue e libri

- Fabian Sanders

Domenica 12 Agosto – ore 16,00

Lecture di fiabe orientali per bambini

- Cristiana de Falco

Mercoledì 15 Agosto – ore 15,30

ASIA in Asia: proiezione di filmati d'archivio con i racconti sul primo viaggio di ASIA in Tibet, nel 1993, con Chogyal Namkhai Norbu

- Andrea dell'Angelo

Domenica 19 Agosto – ore 18,00

Chogyal Namkhai Norbu: gli anni in Tibet

- Adriano Clemente

Martedì 21 Agosto – ore 16,00

Elementi di calligrafia tibetana: Introduzione e pratica dell'arte della scrittura

- Giorgio Dallorto

Sabato 25 Agosto – ore 17,15

Armonizzare corpo, energia e mente: i benefici dello YANTRA YOGA secondo la medicina tibetana

- Gino Vitiello

Sabato 1 Settembre – ore 18,00

YANTRA YOGA: la forza del respiro.

- Fabio Andrico

## DA NON PERDERE

PAROLE, CULTURE, ASCOLTI

### **Leggere/Arcidosso** **Da oggi a Merigar** **racconti in biblioteca**

La splendida biblioteca di Merigar, centro di cultura tibetana ad Arcidosso apre le porte da oggi al 1° settembre con "racconti in biblioteca", una serie di incontri e studi per approfondire e conoscere temi come le vite di grandi Maestri dell'Oriente, antichi e contemporanei, la calligrafia tibetana, i libri, lo yoga e la medicina. Dopo i talk sarà anche possibile visitare la biblioteca Zikhang, una biblioteca di ambito tibetologico che contiene oggi più di 12mila volumi. La sezione ti-

betana consta di più di seimila testi e riviste, fra questi, vi sono decine di manoscritti unici e migliaia di volumi in formato tradizionale tibetano. C'è anche una sezione in lingue occidentali (soprattutto Inglese e Italiano), con pubblicazioni accademiche e divulgative su Buddismo, Tibet, India e una sezione in altre lingue orientali (Cinese, Mongolo e Giapponese). Si comincia oggi alle 18,30 con Elio Guarisco e "Le Vite degli 84 Siddha dell'India antica: una contraddizione etica nel Buddismo?". Gli altri appuntamenti: 10, 11, 12, 15, 19, 21, 25 agosto e 1 settembre. Info: 0564 966837, ingresso a offerta libera.

---

## DA NON PERDERE

---

LIBRI, ARTE, PAROLE, MUSICA

### Arcidosso **Fiabe orientali per i bimbi a Merigar**

Alla biblioteca di Merigar, centro di cultura tibetana ad Arcidosso, proseguono i "Racconti in biblioteca", incontri e studi per approfondire e conoscere temi come le vite di grandi Maestri dell'Oriente, antichi e contemporanei, la calligrafia tibetana, i libri, lo yoga e la medicina. Dopo i talk è possibile visitare la biblioteca Zikhang, che ospita più di 12 mila volumi. Oggi appuntamento per i più piccoli: alle 16 letture di fiabe orientali per bambini condotte da Cristiana de Falco.

---

**MERIGAR**

## La calligrafia tibetana di Giorgio Dallorto

---

**ARCIDOSSO**

Il ciclo di incontri “Racconti in biblioteca”, organizzato al centro buddista di Merigar (Arcidosso) propone oggi un dialogo con **Giorgio Dallorto** dal titolo “Elementi di calligrafia tibetana: introduzione e pratica dell’arte della scrittura”.

“Racconti in biblioteca” è una serie di appuntamenti per approfondire e conoscere alcuni dei temi che le sono più cari, come le vite di grandi Maestri dell’Oriente, antichi e contemporanei, la calli-

grafia tibetana, i libri, lo yoga e la medicina.

“Racconti in biblioteca” si tiene alla Biblioteca Zikhang di Merigar, una biblioteca di ambito tibetologico che contiene al momento più di 12.000 volumi. La sezione tibetana consta di più di seimila testi e riviste, fra questi, vi sono decine di manoscritti unici e migliaia di volumi.

L’iniziativa proseguirà in autunno, con racconti legati al Kailash. —

**Merigar, oggi alle 16, ingresso gratuito**

---

## GIORNO&NOTTE - GROSSETO

---

---

### Arcidosso

#### **Yantra Yoga e benefici Dialogo con Vitiello**

Alla biblioteca di Merigar, centro di cultura tibetana ad Arcidosso, penultimo appuntamento estivo con i "Racconti in biblioteca", incontri e studi per approfondire e conoscere temi come le vite di grandi maestri dell'Oriente, antichi e contemporanei, la calligrafia tibetana, i libri, lo yoga e la medicina. Dopo i talk è possibile visitare la biblioteca Zikhang, che ospita più di 12mila volumi. Oggi alle 17,15 incontro con Gino Vitiello "Armonizzare corpo, energia e mente: i benefici dello Yantra Yoga secondo la medicina tibetana".

<https://fidest.wordpress.com/2018/08/07/imparare-la-pratica-della-contemplazione/>

## “Imparare la pratica della contemplazione”

Posted by fidest press agency su martedì, 7 agosto 2018

Merigar, Arcidosso (GR) Dal 10 al 14 agosto si terrà il ritiro: “Imparare la pratica della contemplazione”. Tra il Gonpa, il tempio buddista più grande d’Europa, e la Sala Mandala, si svolgerà un intenso programma incentrato soprattutto sulle pratiche di Shine, secondo il testo “Un’introduzione alla contemplazione”, che raccoglie le indicazioni di Chogyal Namkhai Norbu, fondatore del centro e tra i maggiori esponenti della cultura tibetana. Durante il ritiro si potrà apprendere un metodo completo e progressivo sulla pratica della contemplazione, con varie indicazioni ed esercizi per consentire a chiunque, esperti e neofiti, di mettere in pratica consigli preziosi. Questo metodo è completo perché, partendo dall’impostazione iniziale, fornisce tutti gli strumenti che permettono di raggiungere una perfetta realizzazione attraverso la pratica individuale. Attraverso diversi esercizi di respirazione per liberarsi dalle tensioni e la pratica della concentrazione su un oggetto, si vuole raggiungere l’essenza e lo sviluppo della presenza e della consapevolezza, base del metodo meditativo rivolto al momento presente. Migliorare l’attenzione permette di cogliere, con maggiore prontezza, il sorgere di pensieri negativi che contribuiscono al malessere emotivo, riducendo i livelli di stress e passando da una reazione automatica a una risposta consapevole, migliorando così notevolmente la salute psicofisica dell’individuo. In una società in costante e frenetica evoluzione, una continua presenza fornisce la chiarezza necessaria per apprendere i giusti comportamenti e gestire al meglio ogni situazione che possa presentarsi. Si terranno inoltre sessioni sulle principali attività del centro di Merigar. Lo Yantra Yoga è un metodo antichissimo originario del Tibet, per esperti e principianti, che, lavorando sul coordinamento tra respirazione, movimento e presenza mentale, mira a equilibrare i tre aspetti costitutivi dell’essere umano: corpo, energia e mente. E ancora, si potrà sperimentare una particolare forma di mediazione, unica e assolutamente originale, che integra movimento, musica, relazione con gli altri e con il mondo: la Danza del Vajra, il cui scopo è armonizzare l’energia dell’individuo con movimenti semplici e armoniosi per sciogliere il corpo, rasserenare la mente e rilassare dalle tensioni della vita quotidiana. Mentre le Khaita Joyful Dances sono divertenti e semplici coreografie basate sull’interazione e sul riconoscimento dello spazio proprio e altrui, con l’accompagnamento di brani di giovani artisti tibetani.

<http://www.eventiculturalimagazine.com/comunicati-stampa/imparare-la-pratica-della-contemplazione-dal-10-al-14-agosto/>

## **IMPARARE LA PRATICA DELLA CONTEMPLAZIONE (dal 10 al 14 Agosto)**

**N**el comune di Arcidosso, uno dei borghi più suggestivi del Monte Amiata, si trova

un piccolo angolo di Tibet: Merigar, situato sulle pendici del Monte Labbro, noto per il suo rilevante interesse ecologico.

Dal 10 al 14 agosto si terrà a Merigar il ritiro: “Imparare la pratica della contemplazione”. Tra il Gonpa, il tempio buddista più grande d’Europa, e la Sala Mandala, si svolgerà un intenso programma incentrato soprattutto sulle pratiche di Shine, secondo il testo “Un’introduzione alla contemplazione”, che raccoglie le indicazioni di Chogyal Namkhai Norbu, fondatore del centro e tra i maggiori esponenti della cultura tibetana.



Durante il ritiro si potrà apprendere un metodo completo e progressivo sulla pratica della contemplazione, con varie indicazioni ed esercizi per consentire a chiunque, esperti e neofiti, di mettere in pratica consigli preziosi. Questo metodo è completo perché, partendo dall’impostazione iniziale, fornisce tutti gli strumenti che permettono di raggiungere una perfetta realizzazione attraverso la pratica individuale.

Attraverso diversi esercizi di respirazione per liberarsi dalle tensioni e la pratica della concentrazione su un oggetto, si vuole raggiungere l’essenza e lo sviluppo della presenza e della consapevolezza, base del metodo meditativo rivolto al momento presente.

Migliorare l’attenzione permette di cogliere, con maggiore prontezza, il sorgere di pensieri negativi che contribuiscono al malessere emotivo, riducendo i livelli di stress e passando da una reazione automatica a una risposta consapevole, migliorando così notevolmente la salute psicofisica dell’individuo. In una società in costante e frenetica evoluzione, una

continua presenza fornisce la chiarezza necessaria per apprendere i giusti comportamenti e gestire al meglio ogni situazione che possa presentarsi.

Si terranno inoltre sessioni sulle principali attività del centro di Merigar.

Lo Yantra Yoga è un metodo antichissimo originario del Tibet, per esperti e principianti, che, lavorando sul coordinamento tra respirazione, movimento e presenza mentale, mira a equilibrare i tre aspetti costitutivi dell'essere umano: corpo, energia e mente.

E ancora, si potrà sperimentare una particolare forma di mediazione, unica e assolutamente originale, che integra movimento, musica, relazione con gli altri e con il mondo: la Danza del Vajra, il cui scopo è armonizzare l'energia dell'individuo con movimenti semplici e armoniosi per sciogliere il corpo, rasserenare la mente e rilassare dalle tensioni della vita quotidiana. Mentre le Khaita Joyful Dances sono divertenti e semplici coreografie basate sull'interazione e sul riconoscimento dello spazio proprio e altrui, con l'accompagnamento di brani di giovani artisti tibetani.

## PROGRAMMA

### VENERDÌ 10/08

Ore 10,00 CASA GIALLA – Benvenuti a Merigar: visita guidata di Merigar

Ore 15,00 BIBLIOTECA – Che libro mi consigli? Orientarsi Fra i testi delle Edizioni Shang Shung

\* Igor Legati

Ore 17,00/18,30 GONPA – Introduzione alla pratica della concentrazione: Luogo adatto, Posizione, Respirazione e “Il significato della Trasmissione”

\* Fabio Andrico

Ore 18,40 GONPA – Danze Khaita

### SABATO 11/08

Ore 08,00/09,00 GONPA – Yantra Yoga, Pratica guidata / SALA MANDALA – Yantra Yoga per principianti

Ore 10,00/12,00 GONPA – Che cos'è lo stato calmo: come trovare e familiarizzare con lo stato calmo

\* Costantino Albini

Ore 14,00/14,30 BIBLIOTECA – La voce del Buddha: Lingue e Libri

\* Prof. Fabian Sanders

Ore 14,30/15,45 SALA MANDALA – Introduzione alla Danza del Vajra

Ore 16,00/18,00 GONPA – Come lavorare con la distrazione dei pensieri, con la sonnolenza e qual è la durata della pratica

\* Igor Legati

Ore 18,00/19,30 GONPA – Danze Khaita

Ore 19,30 GONPA – Pratica della Danza del Vajra / SALA MANDALA – Tun con Naggon

### DOMENICA 12/08

Ore 08,00/09,00 GONPA – Yantra Yoga, Pratica guidata / SALA MANDALA – Yantra Yoga per principianti

Ore 10,00/12,00 GONPA – La fase in cui i pensieri sorgono in modo forte e confrontarsi con i problemi della meditazione

\* Stoffelina Verdonk

Ore 12,00/12,15 GONPA – ASIA Onlus

Ore 14,30/15,45 SALA MANDALA – Introduzione alla Danza del Vajra

Ore 16,00 GONPA – Riassunto della Pratica della concentrazione su un oggetto intervallata a esercizi di respirazione

\* Fabio Risolo

Ore 18/19,30 GONPA – Danze Khaita

Ore 19,30 GONPA – Pratica della Danza del Vajra / SALA MANDALA – Tun con Naggon

LUNEDÌ 13/08

Ore 08,00/09,00 GONPA – Yantra Yoga, Pratica guidata / SALA MANDALA – Yantra Yoga per principianti

Ore 10,00/12,00 GONPA – Concentrarsi senza un oggetto: cos'è il movimento, non essere distratti dai pensieri, consiglio riguardo la proliferazione dei pensieri

\* Elio Guarisco

Ore 12,30 SALA MANDALA – Gita al mare/infopoint

Ore 14,30/15,45 SALA MANDALA – Introduzione alla Danza del Vajra

Ore 16,00 GONPA – Le esperienze che sorgono dal concentrarsi senza oggetto

\* Steven Landsberg

Ore 18/19,30 GONPA – Danze Khaita

Ore 19,30 GONPA – Pratica della Danza del Vajra / SALA MANDALA – Tun con Naggon

MARTEDÌ 14/08

Ore 08,00/09,00 GONPA – Yantra Yoga, Pratica guidata / SALA MANDALA –  
Introduzione alla Danza del Vajra

Ore 10,00/12,00 GONPA – I Principi delle Tre Saggezze e come continuare la Pratica

\* Costantino Albini

Ore 12,00/13,00 – GONPA – Ganapuja a chiusura ritiro e saluti

CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSO

Ingresso a offerta libera.

Per informazioni:

tel 0564 966837 – 968110 email office@dzogchen.it Web Site

<https://www.dzogchen.it/it/events/retreat-at-merigar/>

Come arrivare: <https://www.dzogchen.it/it/per-arrivare/>

Dove alloggiare: <https://www.dzogchen.it/it/accomodations/>

<https://www.maremmanews.it/index.php/attualita/55930-arcidosso-imparare-la-pratica-della-contemplazione>

## Arcidosso: ‘Imparare la pratica della contemplazione’



*Ritiro a Merigar dal 10 - 14 Agosto 2018.*

**Arcidosso:** in uno dei borghi più suggestivi del Monte Amiata, si trova un piccolo angolo di Tibet: **Merigar** nel comune di Arcidosso, sulle pendici del Monte Labbro, noto per il suo rilevante interesse ecologico.

**Dal 10 al 14 agosto** si terrà a Merigar il ritiro: “Imparare la pratica della contemplazione”. Tra il Gonpa, il tempio buddista più grande d’Europa, e la Sala Mandala, si svolgerà un intenso programma incentrato soprattutto sulle pratiche di Shine, secondo il testo “Un’introduzione alla contemplazione”, che raccoglie le indicazioni di **Chogyal Namkhai Norbu**, fondatore del centro e tra i maggiori esponenti della cultura tibetana.

Durante il ritiro si potrà apprendere un metodo completo e progressivo sulla pratica della contemplazione, con varie indicazioni ed esercizi per consentire a chiunque, esperti e neofiti, di mettere in pratica consigli preziosi. Questo metodo è completo perché, partendo dall’impostazione iniziale, fornisce tutti gli strumenti che permettono di raggiungere una perfetta realizzazione attraverso la pratica individuale.

Attraverso diversi esercizi di respirazione per liberarsi dalle tensioni e la pratica della concentrazione su un oggetto, si vuole raggiungere l’essenza e lo sviluppo della presenza e della consapevolezza, base del metodo meditativo rivolto al momento presente.

Migliorare l’attenzione permette di cogliere, con maggiore prontezza, il sorgere di pensieri negativi che contribuiscono al malessere emotivo, riducendo i livelli di stress e passando da una reazione automatica a una risposta consapevole, migliorando così notevolmente la salute psicofisica dell’individuo. In una società in costante e frenetica evoluzione, una continua presenza fornisce la chiarezza necessaria per apprendere i giusti comportamenti e gestire al meglio ogni situazione che possa presentarsi.

Si terranno inoltre sessioni sulle principali attività del centro di Merigar. Lo Yantra Yoga è un metodo antichissimo originario del Tibet, per esperti e principianti, che, lavorando sul coordinamento tra respirazione, movimento e presenza mentale, mira a equilibrare i tre aspetti costitutivi dell’essere umano: corpo, energia e mente.

E ancora, si potrà sperimentare una particolare forma di mediazione, unica e assolutamente originale, che integra movimento, musica, relazione con gli altri e con il mondo: la Danza del Vajra, il cui scopo è armonizzare l’energia dell’individuo con movimenti semplici e armoniosi per sciogliere il corpo, rasserenare la mente e rilassare dalle tensioni della vita quotidiana. Mentre le Khaita Joyful Dances sono divertenti e semplici coreografie basate sull’interazione e sul riconoscimento dello spazio proprio e altrui, con l’accompagnamento di brani di giovani artisti tibetani.

Per informazioni: tel 0564 966837 – 968110 – email [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)

Web Site <https://www.dzogchen.it/it/events/retreat-at-merigar/>

Come arrivare: <https://www.dzogchen.it/it/per-arrivare/>

Dove alloggiare: <https://www.dzogchen.it/it/accomodations/>



### Dettagli

Categoria: [ATTUALITÀ](#)

Publicato: 06 Agosto 2018

**EVENTI**

## **RITIRO A MERIGAR: IMPARARE LA PRATICA DELLA CONTEMPLAZIONE (DAL 10 AL 14 AGOSTO)**

5 agosto 2018



IMPARARE LA PRATICA DELLA CONTEMPLAZIONE  
RITIRO A MERIGAR

10 – 14 Agosto 2018

Località Merigar, 58031 – Arcidosso (GR)

Nel comune di Arcidosso, uno dei borghi più suggestivi del Monte Amiata, si trova un piccolo angolo di Tibet: Merigar, situato sulle pendici del Monte Labbro, noto per il suo rilevante interesse ecologico.

Dal 10 al 14 agosto si terrà a Merigar il ritiro: “Imparare la pratica della contemplazione”. Tra il Gonpa, il tempio buddista più grande d’Europa, e la Sala Mandala, si svolgerà un intenso programma incentrato soprattutto sulle pratiche di Shine, secondo il testo “Un’introduzione alla contemplazione”, che raccoglie le indicazioni di Chogyal Namkhai Norbu, fondatore del centro e tra i maggiori esponenti della cultura tibetana.

Durante il ritiro si potrà apprendere un metodo completo e progressivo sulla pratica della contemplazione, con varie indicazioni ed esercizi per consentire a chiunque, esperti e neofiti, di mettere in pratica consigli preziosi. Questo metodo è completo perché, partendo dall’impostazione iniziale, fornisce tutti gli strumenti che permettono di raggiungere una perfetta realizzazione attraverso la pratica individuale.

Attraverso diversi esercizi di respirazione per liberarsi dalle tensioni e la pratica della concentrazione su un oggetto, si vuole raggiungere l'essenza e lo sviluppo della presenza e della consapevolezza, base del metodo meditativo rivolto al momento presente.

Migliorare l'attenzione permette di cogliere, con maggiore prontezza, il sorgere di pensieri negativi che contribuiscono al malessere emotivo, riducendo i livelli di stress e passando da una reazione automatica a una risposta consapevole, migliorando così notevolmente la salute psicofisica dell'individuo. In una società in costante e frenetica evoluzione, una continua presenza fornisce la chiarezza necessaria per apprendere i giusti comportamenti e gestire al meglio ogni situazione che possa presentarsi.

Si terranno inoltre sessioni sulle principali attività del centro di Merigar.

Lo Yantra Yoga è un metodo antichissimo originario del Tibet, per esperti e principianti, che, lavorando sul coordinamento tra respirazione, movimento e presenza mentale, mira a equilibrare i tre aspetti costitutivi dell'essere umano: corpo, energia e mente.

E ancora, si potrà sperimentare una particolare forma di mediazione, unica e assolutamente originale, che integra movimento, musica, relazione con gli altri e con il mondo: la Danza del Vajra, il cui scopo è armonizzare l'energia dell'individuo con movimenti semplici e armoniosi per sciogliere il corpo, rasserenare la mente e rilassare dalle tensioni della vita quotidiana. Mentre le Khaita Joyful Dances sono divertenti e semplici coreografie basate sull'interazione e sul riconoscimento dello spazio proprio e altrui, con l'accompagnamento di brani di giovani artisti tibetani.

## PROGRAMMA

### VENERDÌ 10/08

Ore 10,00 CASA GIALLA – Benvenuti a Merigar: visita guidata di Merigar

Ore 15,00 BIBLIOTECA – Che libro mi consigli? Orientarsi Fra i testi delle Edizioni Shang Shung Igor Legati

Ore 17,00/18,30 GONPA – Introduzione alla pratica della concentrazione: Luogo adatto, Posizione, Respirazione e “Il significato della Trasmissione”

Fabio Andrico

Ore 18,40 GONPA – Danze Khaita

### SABATO 11/08

Ore 08,00/09,00 GONPA – Yantra Yoga, Pratica guidata / SALA MANDALA – Yantra Yoga per principianti

Ore 10,00/12,00 GONPA – Che cos'è lo stato calmo: come trovare e familiarizzare con lo stato calmo

Costantino Albini

Ore 14,00/14,30 BIBLIOTECA – La voce del Buddha: Lingue e Libri

Prof. Fabian Sanders

Ore 14,30/15,45 SALA MANDALA – Introduzione alla Danza del Vajra

Ore 16,00/18,00 GONPA – Come lavorare con la distrazione dei pensieri, con la sonnolenza e qual è la durata della pratica

Igor Legati

Ore 18,00/19,30 GONPA – Danze Khaita

Ore 19,30 GONPA – Pratica della Danza del Vajra / SALA MANDALA – Tun con Naggon

#### DOMENICA 12/08

Ore 08,00/09,00 GONPA – Yantra Yoga, Pratica guidata / SALA MANDALA – Yantra Yoga per principianti

Ore 10,00/12,00 GONPA – La fase in cui i pensieri sorgono in modo forte e confrontarsi con i problemi della meditazione

Stoffelina Verdonk

Ore 12,00/12,15 GONPA – ASIA Onlus

Ore 14,30/15,45 SALA MANDALA – Introduzione alla Danza del Vajra

Ore 16,00 GONPA – Riassunto della Pratica della concentrazione su un oggetto intervallata a esercizi di respirazione

Fabio Risolo

Ore 18/19,30 GONPA – Danze Khaita

Ore 19,30 GONPA – Pratica della Danza del Vajra / SALA MANDALA – Tun con Naggon

#### LUNEDÌ 13/08

Ore 08,00/09,00 GONPA – Yantra Yoga, Pratica guidata / SALA MANDALA – Yantra Yoga per principianti

Ore 10,00/12,00 GONPA – Concentrarsi senza un oggetto: cos'è il movimento, non essere distratti dai pensieri, consiglio riguardo la proliferazione dei pensieri

Elio Guarisco

Ore 12,30 SALA MANDALA – Gita al mare/infopoint

Ore 14,30/15,45 SALA MANDALA – Introduzione alla Danza del Vajra

Ore 16,00 GONPA – Le esperienze che sorgono dal concentrarsi senza oggetto

Steven Landsberg

Ore 18/19,30 GONPA – Danze Khaita

Ore 19,30 GONPA – Pratica della Danza del Vajra / SALA MANDALA – Tun con Naggon

#### MARTEDÌ 14/08

Ore 08,00/09,00 GONPA – Yantra Yoga, Pratica guidata / SALA MANDALA – Introduzione alla Danza del Vajra

Ore 10,00/12,00 GONPA – I Principi delle Tre Saggezze e come continuare la Pratica

Costantino Albini

Ore 12,00/13,00 – GONPA – Ganapuja a chiusura ritiro e saluti

#### CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSO

Risultati immagini per COMUNE DI ARCIDOSO LOGO

Ingresso a offerta libera.

## IMPARARE LA PRATICA DELLA CONTEMPLAZIONE

**LIFE STYLE**

Ago 8, 2018



Nel comune di Arcidosso (Gr), uno dei borghi più suggestivi del Monte Amiata, si trova un piccolo angolo di Tibet: Merigar, situato sulle pendici del Monte Labbro, noto per il suo rilevante interesse ecologico.

Dal 10 al 14 agosto si terrà a Merigar il ritiro: "Imparare la pratica della contemplazione". Tra il Gonpa, il tempio buddista più grande d'Europa, e la Sala Mandala, si svolgerà un intenso programma incentrato soprattutto sulle pratiche di Shine, secondo il testo "Un'introduzione alla contemplazione", che raccoglie le indicazioni di Chogyal Namkhai Norbu, fondatore del centro e tra i maggiori esponenti della cultura tibetana.

Durante il ritiro si potrà apprendere un metodo completo e progressivo sulla pratica della contemplazione, con varie indicazioni ed esercizi per consentire a chiunque, esperti e neofiti, di mettere in pratica consigli preziosi. Questo metodo è completo perché, partendo dall'impostazione iniziale, fornisce tutti gli strumenti che permettono di raggiungere una perfetta realizzazione attraverso la pratica individuale.

Attraverso diversi esercizi di respirazione per liberarsi dalle tensioni e la pratica della concentrazione su un oggetto, si vuole raggiungere l'essenza e lo sviluppo della presenza e della consapevolezza, base del metodo meditativo rivolto al momento presente. Migliorare l'attenzione permette di cogliere, con maggiore prontezza, il sorgere di pensieri negativi che contribuiscono al malessere emotivo, riducendo i livelli di stress e passando da una reazione automatica a una risposta consapevole, migliorando così notevolmente la salute psicofisica dell'individuo. In una società in costante e frenetica evoluzione, una continua presenza fornisce la chiarezza necessaria per apprendere i giusti comportamenti e gestire al meglio ogni situazione che possa presentarsi.

Si terranno inoltre sessioni sulle principali attività del centro di Merigar. Lo Yantra Yoga è un metodo antichissimo originario del Tibet, per esperti e principianti, che, lavorando sul coordinamento tra respirazione, movimento e presenza mentale, mira a equilibrare i tre aspetti costitutivi dell'essere umano: corpo, energia e mente.

E ancora, si potrà sperimentare una particolare forma di mediazione, unica e assolutamente originale, che integra movimento, musica, relazione con gli altri e con il mondo: la Danza del Vajra, il cui scopo è armonizzare l'energia dell'individuo con movimenti semplici e armoniosi per sciogliere il corpo, rasserenare la mente e rilassare dalle tensioni della vita quotidiana. Mentre le Khaita Joyful Dances sono divertenti e semplici coreografie basate sull'interazione e sul riconoscimento dello spazio proprio e altrui, con l'accompagnamento di brani di giovani artisti tibetani.

## PROGRAMMA

### VENERDÌ 10/08

Ore 10,00 CASA GIALLA – Benvenuti a Merigar: visita guidata di Merigar

Ore 15,00 BIBLIOTECA – Che libro mi consigli? Orientarsi Fra i testi delle Edizioni Shang Shung

Igor Legati

Ore 17,00/18,30 GONPA – Introduzione alla pratica della concentrazione: Luogo adatto, Posizione, Respirazione e “Il significato della Trasmissione”

Fabio Andrico

Ore 18,40 GONPA – Danze Khaita

### SABATO 11/08

Ore 08,00/09,00 GONPA – Yantra Yoga, Pratica guidata / SALA MANDALA – Yantra Yoga per principianti

Ore 10,00/12,00 GONPA – Che cos'è lo stato calmo: come trovare e familiarizzare con lo stato calmo

Costantino Albini

Ore 14,00/14,30 BIBLIOTECA – La voce del Buddha: Lingue e Libri

Prof. Fabian Sanders

Ore 14,30/15,45 SALA MANDALA – Introduzione alla Danza del Vajra

Ore 16,00/18,00 GONPA – Come lavorare con la distrazione dei pensieri, con la sonnolenza e qual è la durata della pratica

Igor Legati

Ore 18,00/19,30 GONPA – Danze Khaita

Ore 19,30 GONPA – Pratica della Danza del Vajra / SALA MANDALA – Tun con Naggon

### DOMENICA 12/08

Ore 08,00/09,00 GONPA – Yantra Yoga, Pratica guidata / SALA MANDALA – Yantra Yoga per principianti

Ore 10,00/12,00 GONPA – La fase in cui i pensieri sorgono in modo forte e confrontarsi con i problemi della meditazione

Stoffelina Verdonk

Ore 12,00/12,15 GONPA – ASIA Onlus

Ore 14,30/15,45 SALA MANDALA – Introduzione alla Danza del Vajra

Ore 16,00 GONPA – Riassunto della Pratica della concentrazione su un oggetto intervallata a esercizi di respirazione

Fabio Risolo

Ore 18/19,30 GONPA – Danze Khaita

Ore 19,30 GONPA – Pratica della Danza del Vajra / SALA MANDALA – Tun con Naggon

LUNEDÌ 13/08

Ore 08,00/09,00 GONPA – Yantra Yoga, Pratica guidata / SALA MANDALA – Yantra Yoga per principianti

Ore 10,00/12,00 GONPA – Concentrarsi senza un oggetto: cos'è il movimento, non essere distratti dai pensieri, consiglio riguardo la proliferazione dei pensieri

Elio Guarisco

Ore 12,30 SALA MANDALA – Gita al mare/infopoint

Ore 14,30/15,45 SALA MANDALA – Introduzione alla Danza del Vajra

Ore 16,00 GONPA – Le esperienze che sorgono dal concentrarsi senza oggetto

Steven Landsberg

Ore 18/19,30 GONPA – Danze Khaita

Ore 19,30 GONPA – Pratica della Danza del Vajra / SALA MANDALA – Tun con Naggon

MARTEDÌ 14/08

Ore 08,00/09,00 GONPA – Yantra Yoga, Pratica guidata / SALA MANDALA – Introduzione alla Danza del Vajra

Ore 10,00/12,00 GONPA – I Principi delle Tre Saggezze e come continuare la Pratica

Costantino Albini

Ore 12,00/13,00 – GONPA – Ganapuja a chiusura ritiro e saluti

## **IMPARARE LA PRATICA DELLA CONTEMPLAZIONE RITIRO A MERIGAR**

**10 – 14 Agosto 2018**

**Località Merigar, 58031 – Arcidosso (GR)**

**Ingresso a offerta libera.**

Per informazioni:

tel 0564 966837 – 968110

email office@dzogchen.it

Web Site <https://www.dzogchen.it/it/events/retreat-at-merigar/>

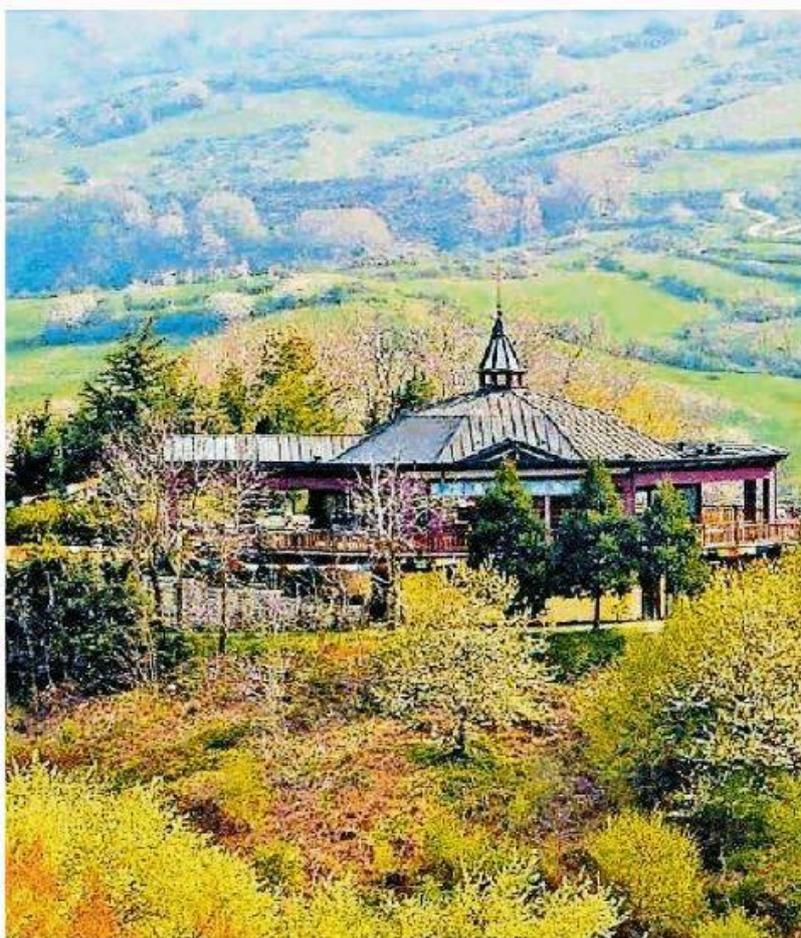
Ritiro dal 10 al 14 agosto nel tempio buddista più grande d'Europa  
Saranno presenti i maestri più noti delle varie discipline

## A Merigar cinque giorni di full immersion con la pratica contemplativa

### L'ESPERIENZA

**S**ull'Amiata – montagna incantata, da sempre incrocio di fedi, filosofie, civiltà e culture – quest'estate è possibile “Imparare la pratica della contemplazione”.

Ritiro a Merigar di Arcidosso fra il 10 e il 14 agosto, tra il Gonpa, il tempio buddista più grande d'Europa, e la Sala Mandala, dove si svolgerà un intenso programma sulle pratiche di Shine, secondo il testo “Un'introduzione alla contemplazione”, che raccoglie le indicazioni di **Chogyal Namkhai Norbu**, fondatore del centro e tra i maggiori esponenti della cultura tibetana. Cinque giorni di full immersion nella pratica della contemplazione, con varie indicazioni ed esercizi per consentire a chiunque, esperti e neofiti, di mettere in pratica consigli preziosi.



Il tempio buddista a Merigar, Arcidosso

Attraverso diversi esercizi di respirazione per liberarsi dalle tensioni e la pratica della concentrazione su un oggetto, si vuole raggiungere l'essenza e lo sviluppo della presenza e della consapevolezza, base del metodo meditativo rivolto al momento presente. Si combatte l'insorgere di pensieri negativi che contribuiscono al malessere emotivo, riducendo i livelli di stress e passando da una reazione automatica a una risposta consapevole, migliorando così notevolmente la salute psicofisica dell'individuo. Durante il ritiro si terranno inoltre sessioni sulle principali attività del centro

di Merigar: lo Yantra Yoga, un metodo antichissimo originario del Tibet, per esperti e principianti, che mira a equilibrare corpo, energia e mente; la Danza del Vajra, per armonizzare l'energia dell'individuo con movimenti semplici e armoniosi per sciogliere il corpo, rasserenare la mente e rilassare dalle tensioni della vita quotidiana. Mentre le Khaite Joyful Dances sono divertenti e semplici coreografie basate sull'interazione e sul riconoscimento dello spazio proprio e altrui, con l'accompagnamento di brani di giovani artisti tibetani. Il beneve-

nuto venerdì 10, alle 10 alla casa Gialla con visita guidata e pomeriggio in biblioteca fra i testi delle Edizioni Shang Shung e a seguire pratica della concentrazione e danze al gompa con **Fabio Andrico**. Tutti gli altri giorni si inizia alle 8 fino alle 12 e orario dalle 14 fino alle 19,30 nel pomeriggio con i maestri più noti nei vari settori: **Stoffelina Verdonk, Fabio Risolo, Igor Legati, Fabian Sanders, Costantino Albini**.

Info tel 0564 966837 – 968110. Ingresso libero a offerta libera.—

FIORA BONELLI

# IL TIRRENO

<http://iltirreno.gelocal.it/grosseto/cronaca/2018/08/08/news/a-merigar-cinque-giorni-di-full-immersion-con-la-pratica-contemplativa-1.17136804/amp/>

## A Merigar cinque giorni di full immersion con la pratica contemplativa



*L'ESPERIENZA Sull'Amiata – montagna incantata, da sempre incrocio di fedi, filosofie, civiltà e culture – quest'estate è possibile "Imparare la pratica della contemplazione". Ritiro a Merigar di...*

08 Agosto, 2018

### L'ESPERIENZA

Sull'Amiata – montagna incantata, da sempre incrocio di fedi, filosofie, civiltà e culture – quest'estate è possibile "Imparare la pratica della contemplazione".

Ritiro a Merigar di Arcidosso fra il 10 e il 14 agosto, tra il Gonpa, il tempio buddista più grande d'Europa, e la Sala Mandala, dove si svolgerà un intenso programma sulle pratiche di Shine, secondo il testo "Un'introduzione alla contemplazione", che raccoglie le indicazioni di **Chogyal Namkhai Norbu**, fondatore del centro e tra i maggiori esponenti della cultura tibetana. Cinque giorni di full immersion nella pratica della contemplazione, con varie indicazioni ed esercizi per consentire a chiunque, esperti e neofiti, di mettere in pratica

consigli preziosi. Attraverso diversi esercizi di respirazione per liberarsi dalle tensioni e la pratica della concentrazione su un oggetto, si vuole raggiungere l'essenza e lo sviluppo della presenza e della consapevolezza, base del metodo meditativo rivolto al momento presente. Si combatte l'insorgere di pensieri negativi che contribuiscono al malessere emotivo, riducendo i livelli di stress e passando da una reazione automatica a una risposta consapevole, migliorando così notevolmente la salute psicofisica dell'individuo. Durante il ritiro si terranno inoltre sessioni sulle principali attività del centro di Merigar: lo Yantra Yoga, un metodo antichissimo originario del Tibet, per esperti e principianti, che mira a equilibrare corpo, energia e mente; la Danza del Vajra, per armonizzare l'energia dell'individuo con movimenti semplici e armoniosi per sciogliere il corpo, rasserenare la mente e rilassare dalle tensioni della vita quotidiana. Mentre le Khaita Joyful Dances sono divertenti e semplici coreografie basate sull'interazione e sul riconoscimento dello spazio proprio e altrui, con l'accompagnamento di brani di giovani artisti tibetani. Il benevenuto venerdì 10, alle 10 alla casa Gialla con visita guidata e pomeriggio in biblioteca fra i testi delle Edizioni Shang Shung e a seguire pratica della concentrazione e danze al gompa con **Fabio Andrico**. Tutti gli altri giorni si inizia alle 8 fino alle 12 e orario dalle 14 fino alle 19,30 nel pomeriggio con i maestri più noti nei vari settori: **Stoffelina Verdonk, Fabio Risolo, Igor Legati, Fabian Sanders, Costantino Albini**.

Info tel 0564 966837 – 968110. Ingresso libero a offerta libera. —

**FIORA BONELLI**

<http://www.lafolla.it/lf184cacciapaglia97042.php>

## **musica: ad Arcidosso** **Cacciapaglia in concerto**



Roberto Cacciapaglia, compositore e pianista, protagonista della scena musicale internazionale più innovativa per la sua musica, che integra tradizione classica e sperimentazione elettronica, sarà a Merigar, il 18 agosto, per un concerto unico, come lo è il luogo scelto per l'evento: il "Tempio della Grande Contemplazione", Gönpa, situato su un rilievo panoramico prospiciente il monte Labro da un lato e il Monte Amiata dall'altro.

In questo evento, unico e irripetibile, Roberto Cacciapaglia presenterà i brani del doppio CD "Quarto Tempo – 10th Anniversary Deluxe Edition" in una versione totalmente inedita, utilizzando un sistema di trasmissione del suono e una tecnologia innovativa che espande i suoni del pianoforte nello spazio, portando alla luce e rendendo udibili i suoni armonici che normalmente l'orecchio umano non riesce a percepire, quei suoni armonici che Pitagora definiva essenza dell'Universo. Sarà come se, dal pianoforte, raggi sonori si espandessero nello spazio circostante, creando un'esperienza di incanto, una relazione profonda tra ascoltatori e interpreti; Quarto Tempo, l'istante oltre passato, presente e futuro, dove convogliano le esperienze di esplorazione sonora e di presenza nel suono di tutta la lunga carriera del compositore.

Nelle parole di Cacciapaglia: "La musica può essere un ponte per toccare dimensioni intangibili e le vibrazioni sonore sono autostrade energetiche che ci permettono di comunicare. Questi software modernissimi lavorano sull'essenza e la natura del suono, ecco un caso in cui natura e tecnologia lavorano insieme, non sono in antitesi. Una bella indicazione per il futuro, non solo della musica..."

"Quarto Tempo - 10th Anniversary Deluxe Edition", pubblicata il 24 novembre, è entrato subito al primo posto su iTunes Classic Italia, ottenendo grandi riscontri anche in Olanda, Francia e Usa. Tutti i brani del lavoro, co-prodotto da Gianpiero Dionigi, sono scritti e prodotti da Roberto Cacciapaglia. Produttore esecutivo, Francesco Cattini.

Roberto Cacciapaglia da lungo tempo conduce una ricerca sui poteri del suono, nella direzione di una musica senza confini che si esprime attraverso un contatto emozionale profondo. Cacciapaglia riscuote grandi successi nelle sue esibizioni dal vivo, non solo in Italia, ma in numerose parti del mondo. Spesso ospite de "La Milanese" di Elisabetta Sgarbi, ha tenuto vari concerti tra cui quello con Derek Walcott, Premio Nobel per la Letteratura, e "Mente Radiosa", scritto per la serata che lo vede protagonista con Rita Levi Montalcini, Premio Nobel per la Medicina. Attraverso una sperimentazione a 360 gradi, Cacciapaglia ha presentato le proprie composizioni nei teatri più prestigiosi e per le istituzioni più importanti, in Italia e nel mondo. Fondatore della Educational Music Academy, un'Accademia musicale che nasce con l'obiettivo di dare voce ai giovani talenti musicali, compositori e interpreti, pianisti e musicisti, affiancandoli per realizzare i loro progetti a livello professionale. Il concerto rappresenta un'importante iniziativa finalizzata alla conservazione, al restauro e alla manutenzione del Tempio della grande contemplazione, per la trasmissione alle future generazioni del suo elevato valore intrinseco e spirituale.

Il Tempio, centro della Comunità Dzogchen ispirata ai principi del maestro Chögyal Namkhai Norbu, è stato realizzato nel 1990 e orientato secondo i principi della scienza geomantica tibetana. Al suo interno sono conservate numerose tradizionali pitture tibetane, realizzate a partire dal 1994, che raffigurano i maestri protettori dell'insegnamento e rappresentazioni che racchiudono i significati profondi dell'insegnamento Dzogchen, tra cui spiccano i dipinti del Lama Drugu Chögyal Rinpoche, le cui preziose pitture decorano le pareti e le superfici lignee del Gönpa. Ampie vetrate circondano e racchiudono lo spazio, mantenendolo permeabile alla luce e al panorama circostante. All'interno le superfici lignee sono decorate con diverse raffigurazioni tratte dalla cosmogonia buddista, arricchite da motivi floreali.

# QUARTO TEMPO

**R**oberto Cacciapaglia, compositore e pianista, protagonista della scena musicale

internazionale più innovativa per la sua musica, che integra tradizione classica e sperimentazione elettronica, sarà a Merigar, il 18 agosto, per un concerto unico, come lo è il luogo scelto per l'evento: il "Tempio della Grande Contemplazione", Gönpa, situato su un rilievo panoramico prospiciente il monte Labro da un lato e il Monte Amiata dall'altro.

In questo evento, unico e irripetibile, Roberto Cacciapaglia presenterà i brani del doppio CD "Quarto Tempo – 10th Anniversary Deluxe Edition" in una versione totalmente inedita, utilizzando un sistema di trasmissione del suono e una tecnologia innovativa che espande i suoni del pianoforte nello spazio, portando alla luce e rendendo udibili i suoni armonici che normalmente l'orecchio umano non riesce a percepire, quei suoni armonici che Pitagora definiva essenza dell'Universo. Sarà come se, dal pianoforte, raggi sonori si espandessero nello spazio circostante, creando un'esperienza di incanto, una relazione profonda tra ascoltatori e interpreti; Quarto Tempo, l'istante oltre passato, presente e futuro, dove convogliano le esperienze di esplorazione sonora e di presenza nel suono di tutta la lunga carriera del compositore.

Nelle parole di Cacciapaglia: "La musica può essere un ponte per toccare dimensioni intangibili e le vibrazioni sonore sono autostrade energetiche che ci permettono di comunicare. Questi software modernissimi lavorano sull'essenza e la natura del suono, ecco un caso in cui natura e tecnologia lavorano insieme, non sono in antitesi. Una bella indicazione per il futuro, non solo della musica..."

"Quarto Tempo – 10th Anniversary Deluxe Edition", pubblicata il 24 novembre, è entrata subito al primo posto su iTunes Classic Italia, ottenendo grandi riscontri anche in Olanda, Francia e Usa.

Tutti i brani del lavoro, co-prodotto da Gianpiero Dionigi, sono scritti e prodotti da Roberto Cacciapaglia. Produttore esecutivo, Francesco Cattini.

Roberto Cacciapaglia da lungo tempo conduce una ricerca sui poteri del suono, nella direzione di una musica senza confini che si esprime attraverso un contatto emozionale profondo. Cacciapaglia riscuote grandi successi nelle sue esibizioni dal vivo, non solo in Italia, ma in numerose parti del mondo. Spesso ospite de "La Milanese" di Elisabetta Sgarbi, ha tenuto vari concerti tra cui quello con Derek Walcott, Premio Nobel per la Letteratura, e "Mente Radiosa", scritto per la serata che lo vede protagonista con Rita Levi Montalcini, Premio Nobel per la Medicina. Attraverso una sperimentazione a 360 gradi,

Cacciapaglia ha presentato le proprie composizioni nei teatri più prestigiosi e per le istituzioni più importanti, in Italia e nel mondo. Fondatore della Educational Music Academy, un'Accademia musicale che nasce con l'obiettivo di dare voce ai giovani talenti musicali, compositori e interpreti, pianisti e musicisti, affiancandoli per realizzare i loro progetti a livello professionale.

Il concerto rappresenta un'importante iniziativa finalizzata alla conservazione, al restauro e alla manutenzione del Tempio della grande contemplazione, per la trasmissione alle future generazioni del suo elevato valore intrinseco e spirituale.

Il Tempio, centro della Comunità Dzogchen ispirata ai principi del maestro Chögyal Namkhai Norbu, è stato realizzato nel 1990 e orientato secondo i principi della scienza geomantica tibetana. Al suo interno sono conservate numerose tradizionali pitture tibetane, realizzate a partire dal 1994, che raffigurano i maestri protettori dell'insegnamento e rappresentazioni che racchiudono i significati profondi dell'insegnamento Dzogchen, tra cui spiccano i dipinti del Lama Drugu Chögyal Rinpoche, le cui preziose pitture decorano le pareti e le superfici lignee del Gönpa. Ampie vetrate circondano e racchiudono lo spazio, mantenendolo permeabile alla luce e al panorama circostante. All'interno le superfici lignee sono decorate con diverse raffigurazioni tratte dalla cosmogonia buddista, arricchite da motivi floreali.



Celebration Tour 2018

18 AGOSTO 2018

ORE 19.30

TEMPIO DELLA GRANDE CONTEMPLAZIONE

Gönpa

(Località Merigar, 58031 Arcidosso – GR)

Con il Patrocinio di  
COMUNE DI ARCIDOSO  
COMUNE DI CASTEL DEL PIANO  
COMUNE DI SANTAFIORA

Ingresso a offerta libera previa prenotazione

Per informazioni e prenotazioni:

tel 0564 966837 – 968110 email office@dzogchen.it

Web Site

Merigar <https://www.dzogchen.it/it/>

Roberto Cacciapaglia <http://www.robortocacciapaglia.com/>

Come arrivare: <https://www.dzogchen.it/it/per-arrivare/>

Dove alloggiare: <https://www.dzogchen.it/it/accomodations/>



<https://cultura.gaiaitalia.com/2018/08/roberto-cacciapaglia-in-concerto-a-grosseto-inscena-il-18-agosto/>

<https://www.firenze.gaiaitalia.com/spettacoli/roberto-cacciapaglia-in-concerto-a-grosseto-inscena-il-18-agosto/>

## Roberto Cacciapaglia in concerto a Grosseto #Inscena il 18 agosto



di **Redazione** #Grosseto [twitter@gaiaitaliacomlo](https://twitter.com/gaiaitaliacomlo) #Toscana

Roberto Cacciapaglia, raffinato compositore e pianista, protagonista della scena musicale internazionale più innovativa per la sua musica, che integra tradizione classica e sperimentazione elettronica, **sarà a Merigar, il 18 agosto, per un concerto unico**, come lo è il luogo scelto per l'evento: il "Tempio della Grande Contemplazione", Gönpa, situato su un rilievo panoramico prospiciente il monte Labro da un lato e il Monte Amiata dall'altro.

In **questo evento, unico e irripetibile, Roberto Cacciapaglia** presenterà i brani del doppio CD "Quarto Tempo – 10th Anniversary Deluxe Edition" in una versione totalmente inedita, utilizzando un sistema di trasmissione del suono e una tecnologia innovativa che espande i suoni del pianoforte nello spazio, portando alla luce e rendendo udibili i suoni armonici che normalmente l'orecchio umano non riesce a percepire, quei suoni armonici che Pitagora definiva essenza dell'Universo. Sarà come se, dal pianoforte, raggi sonori si espandessero nello spazio circostante, creando un'esperienza di incanto, una relazione profonda tra ascoltatori e interpreti; Quarto Tempo, l'istante oltre passato, presente e futuro, dove convogliano le esperienze di esplorazione sonora e di presenza nel suono di tutta la lunga carriera del compositore.

"Quarto Tempo – 10th Anniversary Deluxe Edition", pubblicata il 24 novembre, è entrata subito al primo posto su iTunes Classic Italia, ottenendo grandi riscontri anche in Olanda, Francia e Usa. Tutti i brani del lavoro, co-prodotto da Gianpiero Dionigi, sono scritti e

prodotti da Roberto Cacciapaglia. Produttore esecutivo, Francesco Cattini. **Roberto Cacciapaglia** da lungo tempo conduce una ricerca sui poteri del suono, nella direzione di una musica senza confini che si esprime attraverso un contatto emozionale profondo. Cacciapaglia riscuote grandi successi nelle sue esibizioni dal vivo, non solo in Italia, ma in numerose parti del mondo. Spesso ospite de "La Milanese" di Elisabetta Sgarbi, ha tenuto vari concerti tra cui quello con Derek Walcott, Premio Nobel per la Letteratura, e "Mente Radiosa", scritto per la serata che lo vede protagonista con Rita Levi Montalcini, Premio Nobel per la Medicina.

Attraverso una sperimentazione a 360 gradi, Cacciapaglia ha presentato le proprie composizioni nei teatri più prestigiosi e per le istituzioni più importanti, in Italia e nel mondo. Fondatore della Educational Music Academy, un'Accademia musicale che nasce con l'obiettivo di dare voce ai giovani talenti musicali, compositori e interpreti, pianisti e musicisti, affiancandoli per realizzare i loro progetti a livello professionale.

Il concerto rappresenta un'importante iniziativa finalizzata alla conservazione, al restauro e alla manutenzione del Tempio della grande contemplazione, per la trasmissione alle future generazioni del suo elevato valore intrinseco e spirituale.

(7 agosto 2018)

©**gaiaitalia.com 2018** – diritti riservati, riproduzione vietata

<https://www.primapaginaneWS.it/articoli/quarto-tempo-celebration-tour-2018-roberto-cacciapaglia-in-concerto-a-merigar-431293>



## Quarto Tempo Celebration Tour 2018, Roberto Cacciapaglia in concerto a Merigar

Grosseto – 07 ago 2018 (Prima Pagina News)

Roberto Cacciapaglia, compositore e pianista, protagonista della scena musicale internazionale più innovativa per la sua musica, che integra tradizione classica e sperimentazione elettronica, sarà a Merigar, il 18 agosto, per un concerto unico, come lo è il luogo scelto per l'evento: il "Tempio della Grande Contemplazione", Gönpa, situato su un rilievo panoramico prospiciente il monte Labro da un lato e il Monte Amiata dall'altro.

In questo evento, unico e irripetibile, Roberto Cacciapaglia presenterà i brani del doppio CD "Quarto Tempo – 10th Anniversary Deluxe Edition" in una versione totalmente inedita, utilizzando un sistema di trasmissione del suono e una tecnologia innovativa che espande i suoni del pianoforte nello spazio, portando alla luce e rendendo udibili i suoni armonici che normalmente l'orecchio umano non riesce a percepire, quei suoni armonici che Pitagora definiva essenza dell'Universo. Sarà come se, dal pianoforte, raggi sonori si espandessero nello spazio circostante, creando un'esperienza di incanto, una relazione profonda tra ascoltatori e interpreti; Quarto Tempo, l'istante oltre passato, presente e futuro, dove convogliano le esperienze di esplorazione sonora e di presenza nel suono di tutta la lunga carriera del compositore.

Nelle parole di Cacciapaglia: "La musica può essere un ponte per toccare dimensioni intangibili e le vibrazioni sonore sono autostrade energetiche che ci permettono di comunicare. Questi software modernissimi lavorano sull'essenza e la natura del suono, ecco un caso in cui natura e tecnologia lavorano insieme, non sono in antitesi. Una bella indicazione per il futuro, non solo della musica..."

"Quarto Tempo - 10th Anniversary Deluxe Edition", pubblicata il 24 novembre, è entrata subito al primo posto su iTunes Classic Italia, ottenendo grandi riscontri anche in Olanda, Francia e Usa.

Tutti i brani del lavoro, co-prodotto da Gianpiero Dionigi, sono scritti e prodotti da Roberto Cacciapaglia. Produttore esecutivo, Francesco Cattini.

Roberto Cacciapaglia da lungo tempo conduce una ricerca sui poteri del suono, nella direzione di una musica senza confini che si esprime attraverso un contatto emozionale profondo. Cacciapaglia riscuote grandi successi nelle sue esibizioni dal vivo, non solo in Italia, ma in numerose parti del mondo. Spesso ospite de "La Milanese" di Elisabetta Sgarbi, ha tenuto vari concerti tra cui quello con Derek Walcott, Premio Nobel per la Letteratura, e "Mente Radiosa", scritto per la serata che lo vede protagonista con Rita Levi Montalcini, Premio Nobel per la Medicina. Attraverso una sperimentazione a 360 gradi, Cacciapaglia ha presentato le proprie composizioni nei teatri più prestigiosi e per le istituzioni più importanti, in Italia e nel mondo. Fondatore della Educational Music Academy, un'Accademia musicale che nasce con l'obiettivo di dare voce ai giovani talenti musicali, compositori e interpreti, pianisti e musicisti, affiancandoli per realizzare i loro progetti a livello professionale.

Il concerto rappresenta un'importante iniziativa finalizzata alla conservazione, al restauro e alla manutenzione del Tempio della grande contemplazione, per la trasmissione alle future generazioni del suo elevato valore intrinseco e spirituale.

Il Tempio, centro della Comunità Dzogchen ispirata ai principi del maestro Chögyal Namkhai Norbu, è stato realizzato nel 1990 e orientato secondo i principi della scienza geomantica tibetana. Al suo interno sono conservate numerose tradizionali pitture tibetane, realizzate a partire dal 1994, che raffigurano i maestri protettori dell'insegnamento e rappresentazioni che racchiudono i significati profondi dell'insegnamento Dzogchen, tra cui spiccano i dipinti del Lama Drugu Chögyal Rinpoche, le cui preziose pitture decorano le pareti e le superfici lignee del Gönpa. Ampie vetrate circondano e racchiudono lo spazio, mantenendolo permeabile alla luce e al panorama circostante. All'interno le superfici lignee sono decorate con diverse raffigurazioni tratte dalla cosmogonia buddista, arricchite da motivi floreali.

Ingresso a offerta libera previa prenotazione

Per informazioni e prenotazioni:  
tel 0564 966837 - 968110  
email [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)

(Prima Pagina News) | Martedì 07 Agosto 2018



<https://www.grossetonotizie.com/concerto-pianista-roberto-cacciapaglia-merigar/>

## Roberto Cacciapaglia in concerto a Merigar: il pianista presenta il suo nuovo cd

---

[Grossetonotizie.com/concerto-pianista-roberto-cacciapaglia-merigar/](https://www.grossetonotizie.com/concerto-pianista-roberto-cacciapaglia-merigar/)

Redazione August 7, 2018



**Roberto Cacciapaglia**, compositore e pianista, protagonista della scena musicale internazionale più innovativa per la sua musica, che integra tradizione classica e sperimentazione elettronica, sarà a **Merigar**, il 18 agosto, per un concerto unico, come lo è il luogo scelto per l'evento: il "**Tempio della grande contemplazione**", **Gönpa**, situato su un rilievo panoramico prospiciente il Monte Labro da un lato e il Monte Amiata dall'altro.

In questo evento, unico e irripetibile, Roberto Cacciapaglia presenterà i brani del doppio cd "**Quarto Tempo – 10th Anniversary Deluxe Edition**" in una versione totalmente inedita, utilizzando un sistema di trasmissione del suono e una tecnologia innovativa che espande i suoni del pianoforte nello spazio, portando alla luce e rendendo udibili i suoni armonici che normalmente l'orecchio umano non riesce a percepire, quei suoni armonici che Pitagora definiva essenza dell'universo. Sarà come se, dal pianoforte, raggi sonori si espandessero nello spazio circostante, creando un'esperienza di incanto, una relazione profonda tra ascoltatori e interpreti; Quarto Tempo, l'istante oltre passato, presente e

futuro, dove convogliano le esperienze di esplorazione sonora e di presenza nel suono di tutta la lunga carriera del compositore.

Nelle parole di **Cacciapaglia**: *"La musica può essere un ponte per toccare dimensioni intangibili e le vibrazioni sonore sono autostrade energetiche che ci permettono di comunicare. Questi software modernissimi lavorano sull'essenza e la natura del suono, ecco un caso in cui natura e tecnologia lavorano insieme, non sono in antitesi. Una bella indicazione per il futuro, non solo della musica..."*

**"Quarto Tempo – 10th Anniversary Deluxe Edition"**, pubblicata il 24 novembre, è entrato subito al primo posto su iTunes Classic Italia, ottenendo grandi riscontri anche in Olanda, Francia e Usa.

Tutti i brani del lavoro, co-prodotto da Gianpiero Dionigi, sono scritti e prodotti da Roberto Cacciapaglia. Produttore esecutivo Francesco Cattini.

**Roberto Cacciapaglia** da lungo tempo conduce una ricerca sui poteri del suono, nella direzione di una musica senza confini che si esprime attraverso un contatto emozionale profondo. Cacciapaglia riscuote grandi successi nelle sue esibizioni dal vivo, non solo in Italia, ma in numerose parti del mondo.

Spesso ospite de "La Milanese" di Elisabetta Sgarbi, ha tenuto vari concerti, tra cui quello con Derek Walcott, premio Nobel per la letteratura, e "Mente radiosa", scritto per la serata che lo vede protagonista con Rita Levi Montalcini, premio Nobel per la Medicina. Attraverso una sperimentazione a 360 gradi, Cacciapaglia ha presentato le proprie composizioni nei teatri più prestigiosi e per le istituzioni più importanti, in Italia e nel mondo. Fondatore della Educational Music Academy, un'accademia musicale che nasce con l'obiettivo di dare voce ai giovani talenti musicali, compositori e interpreti, pianisti e musicisti, affiancandoli per realizzare i loro progetti a livello professionale.

Il concerto rappresenta un'importante iniziativa finalizzata alla conservazione, al restauro e alla manutenzione del Tempio della grande contemplazione, per la trasmissione alle future generazioni del suo elevato valore intrinseco e spirituale.

Il Tempio, centro della **Comunità Dzogchen** ispirata ai principi del maestro **Chögyal Namkhai Norbu**, è stato realizzato nel 1990 e orientato secondo i principi della scienza geomantica tibetana. Al suo interno sono conservate numerose tradizionali pitture tibetane, realizzate a partire dal 1994, che raffigurano i maestri protettori dell'insegnamento e rappresentazioni che racchiudono i significati profondi dell'insegnamento Dzogchen, tra cui spiccano i dipinti del Lama Drugu Chögyal Rinpoche, le cui preziose pitture decorano le pareti e le superfici lignee del Gönpa. Ampie vetrate circondano e racchiudono lo spazio, mantenendolo permeabile alla luce e al panorama circostante. All'interno le superfici lignee sono decorate con diverse raffigurazioni tratte dalla cosmogonia buddista, arricchite da motivi floreali.

Il concerto ha ottenuto il patrocinio dei Comuni di Arcidosso, Castel del Piano e Santa Fiora.

**Ingresso a offerta libera previa prenotazione.**

**Per informazioni e prenotazioni:**

- tel 0564.966837 – 0564.968110;
- e-mail [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it).

**Web Site di Merigar:** <https://www.dzogchen.it/it/>

**Come arrivare:** <https://www.dzogchen.it/it/per-arrivare/>

**Dove alloggiare:** <https://www.dzogchen.it/it/accomodations/>

[http://www.cronacadiretta.it/dettaglio\\_notizia.php?id=54071](http://www.cronacadiretta.it/dettaglio_notizia.php?id=54071)

## SPETTACOLO

VENERDÌ 10 AGOSTO 2018



### Roberto Cacciapaglia in concerto a Merigar

Roberto Cacciapaglia presenterà i brani del doppio CD “Quarto Tempo – 10th Anniversary Deluxe Edition”

di Valerio Cruciani

**MERIGAR** - Roberto Cacciapaglia, compositore e pianista, protagonista della scena musicale internazionale più innovativa per la sua musica, che integra tradizione classica e sperimentazione elettronica, sarà a Merigar, il 18 agosto, per un concerto unico, come lo è il luogo scelto per l'evento: il “Tempio della Grande Contemplazione”, Gönpa, situato su un rilievo panoramico prospiciente il monte Labro da un lato e il Monte Amiata dall'altro.

**LA PRESENTAZIONE** - In questo evento, unico e irripetibile, Roberto Cacciapaglia presenterà i brani del doppio CD “Quarto Tempo – 10th Anniversary Deluxe Edition” in una versione totalmente inedita, utilizzando un sistema di trasmissione del suono e una tecnologia innovativa che espande i suoni del pianoforte nello spazio, portando alla luce e rendendo udibili i suoni armonici che normalmente l'orecchio umano non riesce a percepire, quei suoni armonici che Pitagora definiva essenza dell'Universo. Sarà come se, dal pianoforte, raggi sonori si espandessero nello spazio circostante, creando un'esperienza di incanto, una relazione profonda tra ascoltatori e interpreti; Quarto Tempo, l'istante oltre passato, presente e futuro, dove convogliano le esperienze di esplorazione sonora e di presenza nel suono di tutta la lunga carriera del compositore.

**IL COMMENTO** - Nelle parole di Cacciapaglia: «La musica può essere un ponte per toccare dimensioni intangibili e le vibrazioni sonore sono autostrade energetiche che ci permettono di comunicare. Questi software modernissimi lavorano sull'essenza e la natura del suono, ecco un caso in cui natura e tecnologia lavorano insieme, non sono in antitesi. Una bella indicazione per il futuro, non solo della musica».



<https://www.italiaspettacolo.it/roberto-cacciapaglia/>

## Il 18 Agosto Roberto Cacciapaglia si esibirà nel “Tempio della Grande Contemplazione”, Gönpa.

*Roberto Cacciapaglia da lungo tempo conduce una ricerca sui poteri del suono, nella direzione di una musica senza confini che si esprime attraverso un contatto emozionale profondo.*

14/08/2018



**Roberto Cacciapaglia**, compositore e pianista, protagonista della scena musicale internazionale più innovativa per la sua musica, che integra tradizione classica e sperimentazione elettronica, sarà a Merigar, il 18 agosto, per un concerto unico, come lo è il luogo scelto per l'evento: il “**Tempio della Grande Contemplazione**”, **Gönpa**, situato su un rilievo panoramico prospiciente il monte Labro da un lato e il Monte Amiata dall'altro.

In questo evento, unico e irripetibile, Roberto Cacciapaglia presenterà i brani del doppio CD "**Quarto Tempo – 10th Anniversary Deluxe Edition**" in una versione totalmente inedita, utilizzando un sistema di trasmissione del suono e una tecnologia innovativa che espande i suoni del pianoforte nello spazio, portando alla luce e rendendo udibili i suoni armonici che normalmente l'orecchio umano non riesce a percepire, quei suoni armonici che Pitagora definiva essenza dell'Universo. Sarà come se, dal pianoforte, raggi sonori si espandessero nello spazio circostante, creando un'esperienza di incanto, una relazione profonda tra ascoltatori e interpreti; Quarto Tempo, l'istante oltre passato, presente e futuro, dove convogliano le esperienze di esplorazione sonora e di presenza nel suono di tutta la lunga carriera del compositore.

Nelle parole di Cacciapaglia: *"La musica può essere un ponte per toccare dimensioni intangibili e le vibrazioni sonore sono autostrade energetiche che ci permettono di comunicare. Questi software modernissimi lavorano sull'essenza e la natura del suono, ecco un caso in cui natura e tecnologia lavorano insieme, non sono in antitesi. Una bella indicazione per il futuro, non solo della musica..."*

"**Quarto Tempo – 10th Anniversary Deluxe Edition**", pubblicata il 24 novembre, è entrato subito al primo posto su iTunes Classic Italia, ottenendo grandi riscontri anche in Olanda, Francia e Usa.

Tutti i brani del lavoro, co-prodotto da Gianpiero Dionigi, sono scritti e prodotti da Roberto Cacciapaglia. Produttore esecutivo, Francesco Cattini.

**Roberto Cacciapaglia** da lungo tempo conduce una ricerca sui poteri del suono, nella direzione di una musica senza confini che si esprime attraverso un contatto emozionale profondo. Cacciapaglia riscuote grandi successi nelle sue esibizioni dal vivo, non solo in Italia, ma in numerose parti del mondo. Spesso ospite de "La Milanese" di Elisabetta Sgarbi, ha tenuto vari concerti tra cui quello con Derek Walcott, Premio Nobel per la Letteratura, e "Mente Radiosa", scritto per la serata che lo vede protagonista con Rita Levi Montalcini, Premio Nobel per la Medicina. Attraverso una sperimentazione a 360 gradi, Cacciapaglia ha presentato le proprie composizioni nei teatri più prestigiosi e per le istituzioni più importanti, in Italia e nel mondo. Fondatore della Educational Music Academy, un'Accademia musicale che nasce con l'obiettivo di dare voce ai giovani talenti musicali, compositori e

interpreti, pianisti e musicisti, affiancandoli per realizzare i loro progetti a livello professionale.

Il concerto rappresenta un'importante iniziativa finalizzata alla conservazione, al restauro e alla manutenzione del Tempio della grande contemplazione, per la trasmissione alle future generazioni del suo elevato valore intrinseco e spirituale.

Il Tempio, centro della Comunità Dzogchen ispirata ai principi del maestro **Chögyal Namkhai Norbu**, è stato realizzato nel 1990 e orientato secondo i principi della scienza geomantica tibetana. Al suo interno sono conservate numerose tradizionali pitture tibetane, realizzate a partire dal 1994, che raffigurano i maestri protettori dell'insegnamento e rappresentazioni che racchiudono i significati profondi dell'insegnamento Dzogchen, tra cui spiccano i dipinti del Lama Drugu Chögyal Rinpoche, le cui preziose pitture decorano le pareti e le superfici lignee del Gönpa. Ampie vetrate circondano e racchiudono lo spazio, mantenendolo permeabile alla luce e al panorama circostante. All'interno le superfici lignee sono decorate con diverse raffigurazioni tratte dalla cosmogonia buddista, arricchite da motivi floreali.

<http://www.gglam.it/2018/08/16/vi-ricordiamo-roberto-cacciapaglia-in-concerto-a-merigar-quarto-tempo-celebration-tour-2018-18-agosto-arcidosso-toscana-posta-in-arrivo-x/>

EVENTI

## VI RICORDIAMO | ROBERTO CACCIAPAGLIA IN CONCERTO A MERIGAR: QUARTO TEMPO CELEBRATION TOUR 2018 – 18 AGOSTO (ARCIDOSSO, TOSCANA)

16 agosto 2018



Roberto Cacciapaglia, compositore e pianista, protagonista della scena musicale internazionale più innovativa per la sua musica, che integra tradizione classica e sperimentazione elettronica, sarà a Merigar, il 18 agosto, per un concerto unico, come lo è il luogo scelto per l'evento: il "Tempio della Grande Contemplazione", Gönpa, situato su un rilievo panoramico prospiciente il monte Labro da un lato e il Monte Amiata dall'altro.

In questo evento, unico e irripetibile, Roberto Cacciapaglia presenterà i brani del doppio CD "Quarto Tempo – 10th Anniversary Deluxe Edition" in una versione totalmente inedita, utilizzando un sistema di trasmissione del suono e una tecnologia innovativa che espande i suoni del pianoforte nello spazio, portando alla luce e rendendo udibili i suoni armonici che normalmente l'orecchio umano non riesce a percepire, quei suoni armonici che Pitagora definiva essenza dell'Universo. Sarà come se, dal pianoforte, raggi sonori si espandessero nello spazio circostante, creando un'esperienza di incanto, una relazione profonda tra ascoltatori e interpreti; Quarto Tempo, l'istante oltre passato, presente e futuro, dove convogliano le esperienze di esplorazione sonora e di presenza nel suono di tutta la lunga carriera del compositore.

Nelle parole di Cacciapaglia: “La musica può essere un ponte per toccare dimensioni intangibili e le vibrazioni sonore sono autostrade energetiche che ci permettono di comunicare. Questi software modernissimi lavorano sull’essenza e la natura del suono, ecco un caso in cui natura e tecnologia lavorano insieme, non sono in antitesi. Una bella indicazione per il futuro, non solo della musica...”

“Quarto Tempo – 10th Anniversary Deluxe Edition”, pubblicata il 24 novembre, è entrata subito al primo posto su iTunes Classic Italia, ottenendo grandi riscontri anche in Olanda, Francia e Usa.

Tutti i brani del lavoro, co-prodotto da Gianpiero Dionigi, sono scritti e prodotti da Roberto Cacciapaglia. Produttore esecutivo, Francesco Cattini.

Roberto Cacciapaglia da lungo tempo conduce una ricerca sui poteri del suono, nella direzione di una musica senza confini che si esprime attraverso un contatto emozionale profondo. Cacciapaglia riscuote grandi successi nelle sue esibizioni dal vivo, non solo in Italia, ma in numerose parti del mondo. Spesso ospite de “La Milanese” di Elisabetta Sgarbi, ha tenuto vari concerti tra cui quello con Derek Walcott, Premio Nobel per la Letteratura, e “Mente Radiosa”, scritto per la serata che lo vede protagonista con Rita Levi Montalcini, Premio Nobel per la Medicina. Attraverso una sperimentazione a 360 gradi, Cacciapaglia ha presentato le proprie composizioni nei teatri più prestigiosi e per le istituzioni più importanti, in Italia e nel mondo. Fondatore della Educational Music Academy, un’Accademia musicale che nasce con l’obiettivo di dare voce ai giovani talenti musicali, compositori e interpreti, pianisti e musicisti, affiancandoli per realizzare i loro progetti a livello professionale.

Il concerto rappresenta un’importante iniziativa finalizzata alla conservazione, al restauro e alla manutenzione del Tempio della grande contemplazione, per la trasmissione alle future generazioni del suo elevato valore intrinseco e spirituale.

Il Tempio, centro della Comunità Dzogchen ispirata ai principi del maestro Chögyal Namkhai Norbu, è stato realizzato nel 1990 e orientato secondo i principi della scienza geomantica tibetana. Al suo interno sono conservate numerose tradizionali pitture tibetane, realizzate a partire dal 1994, che raffigurano i maestri protettori dell’insegnamento e rappresentazioni che racchiudono i significati profondi dell’insegnamento Dzogchen, tra cui spiccano i dipinti del Lama Drugu Chögyal Rinpoche, le cui preziose pitture decorano le pareti e le superfici lignee del Gönpa. Ampie vetrate circondano e racchiudono lo spazio, mantenendolo permeabile alla luce e al panorama circostante. All’interno le superfici lignee sono decorate con diverse raffigurazioni tratte dalla cosmogonia buddista, arricchite da motivi floreali.

Con il Patrocinio di

COMUNE DI ARCIDOSSO  
COMUNE DI CASTEL DEL PIANO  
COMUNE DI SANTAFIORA



[http://www.adnkronos.com/intrattenimento/spettacolo/2018/08/11/musica-pianista-cacciapaglia-concerto-merigar\\_RtkKrkhf81F7c5HC7wwofJ.html](http://www.adnkronos.com/intrattenimento/spettacolo/2018/08/11/musica-pianista-cacciapaglia-concerto-merigar_RtkKrkhf81F7c5HC7wwofJ.html)

# Musica: il pianista Cacciapaglia in concerto a Merigar

In programma il 18 agosto

 **SPETTACOLO**



Il pianista e compositore Roberto Cacciapaglia si esibirà il 18 agosto ad Arcidosso.

***Publicato il: 11/08/2018 19:55***

Roberto Cacciapaglia, compositore e pianista, protagonista della scena musicale internazionale più innovativa per la sua musica, che integra tradizione classica e sperimentazione elettronica, sarà in località Merigar ad Arcidosso (Gr), il 18 agosto, per un concerto che si terrà a Gönpa, situato su un rilievo panoramico prospiciente il monte Labro da un lato e il Monte Amiata dall'altro. In programma i brani del doppio Cd 'Quarto Tempo - 10th Anniversary Deluxe Edition' in una versione totalmente inedita, utilizzando un sistema di trasmissione del suono e una tecnologia innovativa che espande i suoni del pianoforte nello spazio, portando alla luce e rendendo udibili i suoni armonici che normalmente l'orecchio umano non riesce a percepire.

Quei suoni armonici che Pitagora definiva essenza dell'Universo. Sarà come se, dal pianoforte, raggi sonori si espandessero nello spazio circostante, creando un'esperienza di incanto, una relazione profonda tra ascoltatori e interpreti. "La musica può essere un ponte per toccare dimensioni intangibili e le vibrazioni sonore sono autostrade energetiche che ci permettono di comunicare - racconta Cacciapaglia- Questi software modernissimi lavorano sull'essenza e la natura del suono. Ecco un caso in cui natura e tecnologia lavorano insieme, non sono in antitesi. Una bella indicazione per il futuro, non solo della musica".

'Quarto Tempo - 10th Anniversary Deluxe Edition', pubblicata il 24 novembre, è entrato subito al primo posto su iTunes Classic Italia, ottenendo grandi riscontri anche in Olanda, Francia e Usa.

Il concerto rappresenta un'importante iniziativa finalizzata alla conservazione, al restauro e alla manutenzione del Tempio della grande contemplazione. Il Tempio, centro della Comunità Dzogchen, ispirata ai principi del maestro Chögyal Namkhai Norbu, è stato realizzato nel 1990 e orientato secondo i principi della scienza geomantica tibetana.

Al suo interno sono conservate numerose tradizionali pitture tibetane, realizzate a partire dal 1994, che raffigurano i maestri protettori dell'insegnamento e rappresentazioni che racchiudono i significati profondi dell'insegnamento Dzogchen, tra cui spiccano i dipinti del Lama Drugu Chögyal Rinpoche, le cui preziose pitture decorano le pareti e le superfici lignee del Gönpa.

Ampie vetrate circondano e racchiudono lo spazio, mantenendolo permeabile alla luce e al panorama circostante. All'interno le superfici lignee sono decorate con diverse raffigurazioni tratte dalla cosmogonia buddista, arricchite da motivi floreali.

## **AGENDA GROSSETO**

### **Arcidosso**

#### **Roberto Cacciapaglia in concerto a Merigar**

«**QUARTO** tempo» è il titolo del concerto che Roberto Cacciapaglia terrà sabato a Merigar, ad Arcidosso (inizio alle 19.30), all'interno del Gonpa, il tempio della grande contemplazione. L'artista presenterà i brani del doppio cd in una versione inedita, utilizzando un sistema di trasmissione del suono e una luce particolari.

---

## **Amiata.** Roberto Cacciapaglia live en plein air con il “pianoforte espanso”

**R**oberto Cacciapaglia, compositore e pianista, il 18 agosto sarà in località Merigar ad Arcidosso (Gr) per un concerto su un rilievo panoramico prospiciente il monte Labro da un lato e il Monte Amiata dall'altro. In programma i brani del doppio Cd *Quarto Tempo - 10th Anniversary Deluxe Edition* utilizzando un sistema di trasmissione del suono e «una tecnologia innovativa che i suo-

ni del pianoforte rendendo udibili i suoni armonici che normalmente l'orecchio umano non riesce a percepire. Quei suoni armonici che Pitagora definiva essenza dell'Universo. Questi software modernissimi – spiega Cacciapaglia – lavorano sull'essenza e la natura del suono. Ecco un caso in cui natura e tecnologia lavorano insieme, non sono in antitesi. Una bella indicazione per il futuro, non solo della musica».

---

**Giorno e notte  
settimana da  
lunedì 13 a  
domenica 19  
agosto**

a cura di BARBARA RANGONI

**IL QUARTO TEMPO DI CACCIAPAGLIA**

Roberto Cacciapaglia, raffinato compositore e pianista, protagonista della scena musicale internazionale più innovativa per la sua musica, che integra tradizione classica e sperimentazione elettronica, sarà a Merigar, il 18 agosto, per un concerto unico, come lo è il luogo scelto per l'evento: il "Tempio della Grande Contemplazione", Gönpa, situato su un rilievo panoramico prospiciente il monte Labro da un lato e il Monte Amiata dall'altro.

## GIORNO&NOTTE - GROSSETO

ARCIDOSSO

# Le note di Cacciapaglia nel tempio di Merigar

ARCIDOSSO

La musica di Cacciapaglia al Tempio della grande contemplazione di Merigar di Arcidosso. **Roberto Cacciapaglia**, compositore e pianista, protagonista della scena musicale internazionale, si esibisce domani, 18 agosto, al Gompia di Merigar, per presentare i brani del doppio CD "Quarto Tempo - 10th Anniversary Deluxe Edition" in una versione to-



Roberto Cacciapaglia

talmente inedita, con un sistema di trasmissione del suono e una tecnologia innovativa che espande i suoni del pianoforte nello spazio, portando alla luce i suoni armonici che normalmente l'orecchio umano non riesce a percepire, in una relazione profonda tra ascoltatori e interpreti. Quarto Tempo, pubblicato il 24 novembre, è entrato subito al primo posto su iTunes Classic Italia, ottenendo grandi riscontri anche in Olanda, Francia e Usa. — F.B.

**Arcidosso, Merigar. Tempio della grande contemplazione, Ingresso a offerta libera previa prenotazione. Info e prenotazioni: telefono 0564 966837 o 968110; email [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)**

**GIORNO&NOTTE - GROSSETO**

SABATO 18 AGOSTO 2018  
 IL TIRRENO

**GIORNO&NOTTE - GROSSETO**

xv

**MAREMMA E AMIATA SHOW**

# Stelle in palcoscenico: un sabato sera "da paura"

Pfm a Festambiente, Allevi a Orbetello, Brignano a Follonica, Cacciapaglia a Merigar: il grande spettacolo è servito

**GROSSETO**

Un'altra notte tutta stelle sui palchi di Maremma e Amiata. Anche stasera i grandi nomi della musica e dello spettacolo italiano e internazionale sono qui. Ecco la guida, a voi l'imbarazzo della scelta.

**PFM**

Dopo il tour mondiale che ha riscosso un travolgente successo dal Giappone alle Americhe, Pfm - Premiata Foneria Marconi stasera è in concerto a Festambiente: oltre a ripercorrere i suoi più grandi successi, Pfm presenterà anche brani tratti dal nuovo album "Emotional Tattoos", uscito in tutto il mondo il 27 ottobre scorso. Inossidabile mito del prog-rock, Pfm è stata invitata, per la terza volta, a salire a bordo della "Cruise To The Edge" che partirà a febbraio da Miami: unico artista italiano che parteciperà al megaevento insieme alle più grandi progband del mondo, capitanate dagli Yes. **Inizio concerto 22,30. Biglietti 8 € prima delle 20, 12 € dopo. Gratuito under 14. Info [www.festambiente.it](http://www.festambiente.it)**

**GIOVANNI ALLEVI**

Stasera alle 21,30 Giovanni Al-

levi sale sul palco del Festival Le Crociere di Orbetello: al Teatro sulla Laguna sarà accompagnato dall'Orchestra Sinfonica Italiana, una formazione nuova, fatta di giovani musicisti provenienti dalle più importanti e storiche istituzioni di Italia, come l'Orchestra alla Scala di Milano, il Maggio Musicale Fiorentino e l'Orchestra del Teatro Carlo Felice di Genova: una "nazionale di calcio" delle orchestre. Una inedita formazione che darà vita alle magiche note dell'ultimo album di studio di Allevi da cui parte l'Equilibrium Tour. Allevi, in equilibrio perfetto tra "compositore, pianista e direttore d'orchestra", durante il concerto assumerà col carisma e la leggerezza che lo contraddistinguono, tutti i diversi ruoli, attraverso una scaletta che vedrà alternare le atmosfere seducenti delle nuove composizioni e i brani più celebri della sua ventennale carriera. **Ingresso da 22 a 50 €. Info e prenotazioni: Ufficio turistico di Orbetello, 0564 860447**

**ENRICO BRIGNANO**

Enrico Brignano accende la notte del Parco Centrale al Summer Festival di Follonica,

ripercorrendo in quasi tre ore di show tutta la sua carriera. Quello del comico romano è un doppio appuntamento: trent'anni passati sul palcoscenico e cinquanta di vita celebrati con lo spettacolo "Enrico - Inizio da me - Unplugged" scritto insieme a Mario Scaletta, Riccardo Cassini, Manuela D'Angelo, Massimiliano Giannetti e Luciano Federico. **Biglietti sul circuito Ticketone da 40 a 64 €. Ore 21,30**

**ROBERTO CACCIAPAGLIA**

La musica di Cacciapaglia al Tempio della grande contemplazione di Merigar di Arcidosso. Roberto Cacciapaglia, compositore e pianista, protagonista della scena musicale internazionale, si esibisce il 18 agosto al Gompa di Merigar, per presentare i brani del doppio cd "Quarto Tempo - 10th Anniversary Deluxe Edition" in una versione inedita, con un sistema di trasmissione del suono e una tecnologia innovativa che espande i suoni del pianoforte nello spazio, portando alla luce i suoni armonici che normalmente l'orecchio umano non riesce a percepire. **Ore 18,30. Ingresso a offerta libera previa prenotazione: 0564 968837 - 968110**



PFM: la Premiata Foneria Marconi stasera in concerto a Festambiente



GIOVANNI ALLEVI al Festival Le Crociere



ENRICO BRIGNANO per il Follonica Summer Festival



ROBERTO CACCIAPAGLIA nel tempio di Merigar

## Stelle in palcoscenico: un sabato sera “da paura”

Pfm a Festambiente, Allevi a Orbetello, Brignano a Follonica, Cacciapaglia a Merigar: il grande spettacolo è servito

### GROSSETO

Un'altra notte tutta stelle sui palchi di Maremma e Amiata. Anche stasera i grandi nomi della musica e dello spettacolo italiano e internazionale sono qui. Ecco la guida, a voi l'imbarazzo della scelta.

### PFM

Dopo il tour mondiale che ha riscosso un travolgente successo dal Giappone alle Americhe, Pfm – Premiata Forneria Marconi stasera è in concerto a Festambiente: oltre a ripercorrere i suoi più grandi successi, Pfm presenterà anche brani tratti dal nuovo album “Emotional Tattoos”, uscito in tutto il mondo il 27 ottobre scorso. Inossidabile mito del prog-rock, Pfm è stata invitata, per la terza volta, a salire a bordo della “Cruise To The Edge” che partirà a febbraio da Miami: unico artista italiano che parteciperà al megaevento insieme alle più grandi progband del mondo, capitanate dagli Yes. **Inizio concerto 22,30. Biglietti 8 € prima delle 20, 12 € dopo. Gratuito under 14. Info [www.festambiente.it](http://www.festambiente.it)**

### GIOVANNI ALLEVI

Stasera alle 21, 30 Giovanni Al-

levi sale sul palco del Festival Le Crociere di Orbetello: al Teatro sulla Laguna sarà accompagnato dall'Orchestra Sinfonica Italiana, una formazione nuova, fatta di giovani musicisti provenienti dalle più importanti e storiche istituzioni di Italia, come l'Orchestra alla Scala di Milano, il Maggio Musicale Fiorentino e l'Orchestra del Teatro Carlo Felice di Genova: una “nazionale di calcio” delle orchestre. Una inedita formazione che darà vita alle magiche note dell'ultimo album di studio di Allevi da cui parte l'Equilibrium Tour. Allevi, in equilibrio perfetto tra “compositore, pianista e direttore d'orchestra”, durante il concerto assumerà col carisma e la leggerezza che lo contraddistinguono, tutti i diversi ruoli, attraverso una scaletta che vedrà alternare le atmosfere seducenti delle nuove composizioni e i brani più celebri della sua ventennale carriera.

**Ingresso da 22 a 50 €. Info e prevendite: Ufficio turistico di Orbetello, 0564 860447**

### ENRICO BRIGNANO

Enrico Brignano accende la notte del Parco Centrale al Summer Festival di Follonica,

ripercorrendo in quasi tre ore di show tutta la sua carriera. Quello del comico romano è un doppio appuntamento: trent'anni passati sul palcoscenico e cinquanta di vita celebrati con lo spettacolo “Enrico mincio da me – Unplugged” scritto insieme a Mario Scaletta, Riccardo Cassini, Manuela D'Angelo, Massimiliano Giovannetti e Luciano Federico. **Biglietti sul circuito Ticketone da 40 a 64 €. Ore 21,30**

### ROBERTO CACCIAPAGLIA

La musica di Cacciapaglia al Tempio della grande contemplazione di Merigar di Arcidosso. Roberto Cacciapaglia, compositore e pianista, protagonista della scena musicale internazionale, si esibisce il 18 agosto al Gompa di Merigar, per presentare i brani del doppio cd "Quarto Tempo - 10th Anniversary Deluxe Edition" in una versione inedita, con un sistema di trasmissione del suono e una tecnologia innovativa che espande i suoni del pianoforte nello spazio, portando alla luce i suoni armonici che normalmente l'orecchio umano non riesce a percepire. **Ore 19,30.**

**Ingresso a offerta libera previa  
prenotazione: 0564 966837 - 968110**



PFM: la Premiata Foneria Marconi stasera in concerto a Festambiente



GIOVANNI ALLEVI  
al Festival Le Crociere



ENRICO BRIGNANO  
per il Follonica Summer Festival



ROBERTO CACCIAPAGLIA  
nel tempio di Merigar

# Estate

## Il pianista e compositore Cacciapaglia si esibisce nel suggestivo Gönpa

**ROBERTO** Cacciapaglia, compositore e pianista, sarà questa sera a Merigar, frazione di Arcidosso (Grosseto), per un concerto unico, come lo è il luogo scelto per l'evento: il "Tempio della Grande Contemplazione", Gönpa.

**MERIGAR**



**DA SCOPRIRE** DAI PARCHI IMMERSI NEL VERDE AL GIARDINO-SCULTURA DI DANIEL SPOERRI, FINO ALLA COMUNITA' DI MERIGAR

## Pace e riposo tra itinerari naturalistici e culturali

**RELAX**, pace e ambiente salubre. Tutto questo è la montagna e l'Amiata. Anche d'estate. Con la possibilità di cimentarsi in passeggiate oppure riposarsi al fresco degli abeti. Quando si parla di itinerari sul Monte Amiata viene naturale pensare subito all'aspetto naturalistico, e quindi alle passeggiate nei boschi, nelle foreste, sulla strada della castagna, nei parchi e nelle riserve (riserva naturale del Monte Labbro, Parco Faunistico dell'Amiata, Oasi Wwf Bosco Rocconi, riserva naturale del Pigelleto, riserva naturale del Monte Penna, riserva naturale della santissima Trinità). I Bagni di San Filippo con i suoi suggestivi depositi calcarei

bianchi (Fosso dell'Acqua Bianca e Balena Bianca). Ma sul Monte Amiata si può trascorrere del tempo anche godendo di itinerari storico-culturali: il borgo di Santa Fiora con la Peschiera, la pieve delle Sante Flora e Lucilla che espone le terrecotte di Andrea della Robbia e infine la chiesa della Madonna delle Nevi in cui i cristalli posti sul pavimento permettono di ammirare la sorgente sottostante; il borgo di Rocchette di Fazio e la Pieve di Lamula entrambi legati all'ordine dei Cavalieri Templari; il Giardino di Daniel Spoerri nel comune di Seggiano; l'Eremo di David Lazzaretti (o Torre Giurisdavidica) sul Monte Labbro; il

Giardino Arte a Parte di Piero Bonacina a Montegiovi nel comune di Castel del Piano, sempre a Castel del Piano le croci di Baldassarre Audibert e nel Museo Civico il prezioso autoritratto di Rosalba Carriera, la più importante pittrice italiana del Settecento, di cui esistono solo tre autoritratti; gli altri due si trovano uno negli Uffizi ed uno a Dresda. Ma anche la chiesa dei santi Pietro e Paolo a Roccalbegna con la sua pala d'altare realizzata da Ambrogio Lorenzetti. Oppure trascorrere una giornata nella Comunità Dzogchen di Merigar, in località Merigar ad Arcidosso: un centro di cultura e spiritualità del Tibet, fondato nel 1981 dal professore tibetano Namkhai Norbu.

<http://www.eventiculturalimagazine.com/comunicati-stampa/vacanze-yoga-merigar/>

## VACANZE YOGA A MERIGAR

by **Redazione**

**U**na vacanza all'insegna della meditazione e dello Yoga provenienti dalla più antica tradizione tibetana, utili per aiutare a rilassare il corpo e la mente e a ritrovare la condizione naturale dell'energia individuale. Un'occasione per sperimentare nuovi percorsi, tra corsi di yoga, passeggiate e immersione nella cultura tibetana, per affrontare lo stress della vita quotidiana e incrementare il benessere e l'equilibrio psicofisico.

Immersi nella natura incontaminata che circonda la località di Merigar, situata nel comune di Arcidosso, in provincia di Grosseto, dal 25 al 31 Agosto si potrà trascorrere una vacanza diversa, rilassante e piacevole, per adulti e bambini, tra yoga, meditazione e danze Khaita Joyfull Dances, per distendersi, divertirsi, migliorare il coordinamento fisico e la presenza mentale, immersi tra le verdi colline toscane, alle pendici del Monte Amiata e del Parco Faunistico del Monte Labro, a 800 metri di altezza, con aria fresca, cibo sano e naturale con ingredienti locali.

Istruttori esperti saranno a disposizione per guidarvi nelle varie attività.

Lo Yantra Yoga o Yoga tibetano del movimento ha tra le sue caratteristiche principali quella di coordinare l'energia e rilassare la mente attraverso delle sequenze di movimenti e il respiro consapevole.

Le sessioni di meditazione saranno semplici e intense esperienze di rilassamento e di scoperta delle proprie potenzialità.

Le danze, Khaita Joyfull Dances, per rilassarsi e divertirsi, migliorare il coordinamento fisico, la postura e la presenza mentale.

Lo yoga interviene sul meccanismo neuromuscolare, eliminandone gli stati anomali e riportando nelle condizioni di salute originaria, questo comporta anche una modificazione della vita emotiva, determinando di conseguenza un miglior equilibrio mentale.

Per i bambini, dai 6 ai 12 anni, è previsto un particolare tipo di yoga, ideato e scritto da Chögyal Namkhai Norbu che tiene conto della specificità della dimensione fisica, dell'energia e della respirazione dei più piccoli: lo Yantra Yoga Kumar Kumari, basato su esercizi adatti a un corpo in crescita. Numerose esperienze hanno recentemente dimostrato l'utilità e i benefici che derivano dalla pratica dello Yoga nel contesto scolastico. Grazie allo Yoga, infatti, gli studenti si sentono più energici, ma anche rilassati, favorendo così un'atmosfera positiva per i bambini e gli insegnanti nelle classi. Molte scuole, sia in Italia che all'estero, offrono questo tipo di attività extra curricolari come parte integrante dei loro

programmi. Inoltre, tra le iniziative dedicate ai più piccoli, ci sarà: un laboratorio di Up-Cycling musicale, creare musica insieme partendo da materiali di recupero; inoltre, attività manuale e pittorica, trasformare oggetti di uso comune in lavoretti musicali funzionanti; attività musicale, formazione di una band in cui sperimentare musicalmente le creazioni dei partecipanti; per concludere, il laboratorio multimediale, la creazione del videoclip della band dei bambini, dallo storyboard al montaggio. Verranno sperimentati modi creativi di utilizzare oggetti tecnologici comuni (smartphones, tablet, computer), non come fruitori passivi di prodotti multimediali, ma come creatori attivi di immagini emozionalmente proprie. Il video che risulterà da queste esperienze verrà condiviso solo ed unicamente con i partecipanti e i genitori.

## GLI ISTRUTTORI

Per gli adulti: Laura Evangelisti, Tiziana Gottardi, Luigi Vitiello

Laura Evangelisti (classe di approfondimento di Yantra) si avvicina allo Yantra Yoga per la prima volta negli anni 80 attraverso gli insegnamenti del maestro Chögyal Namkhai Norbu, da cui ha appreso le tecniche di questa antica tradizione tibetana.

Autorizzata nel 1994 per insegnare a livello internazionale, ha tenuto corsi in molti paesi per introdurre lo Yantra Yoga a nuovi studenti, oltre a condurre numerosi corsi per insegnanti.

Accurata e attenta ai dettagli, la sua missione è comunicare l'essenza di questo insegnamento per mantenerne e preservarne le caratteristiche uniche, insieme ai benefici e all'armonia insite nella sperimentazione della sincronizzazione del movimento, del respiro e del ritmo.

Tiziana Gottardi (classe di base di Yantra Yoga) dal 1977 segue gli insegnamenti del maestro Chogyal Namkhai Norbu fondatore della Comunità Dzogchen Internazionale, e con lui inizia a praticare lo Yantra Yoga. Da allora ha continuato ad approfondire lo studio e la pratica dello Yantra Yoga e dal 2004 è insegnante autorizzata di 1° livello di Yantra Yoga e dal 2010 è insegnante autorizzata di 2° livello di Yantra Yoga. Da anni tiene corsi settimanali a Merigar, il centro della Comunità Dzogchen europeo e dal 2004 anche seminari intensivi in diverse città italiane e in Europa (Spagna, Francia, Austria, Cipro, Romania). Insegna anche Yantra Yoga Kumar Kumari, lo Yantra Yoga per i bambini.

Luigi Vitiello è allievo di Chögyal Namkhai Norbu dal 1977.

Medico e Psicoterapeuta, ha studiato Medicina Tibetana con il prof. Namkhai Norbu, con il dott. Pasang Yonten e con il prof. Tubten Phuntsog ed ha pubblicato vari articoli su questo argomento.

E' istruttore di Yantra Yoga e tiene, su autorizzazione del Maestro, incontri sulle pratiche di base della meditazione.

Per i bambini: Fabiana Esca, Nicol Bana

Fabiana Esca (Kumar Kumari Yantra con i bambini), compie studi artistici laureandosi in Conservazione dei Beni Culturali e contemporaneamente si forma studiando prima Danza Classica presso il Teatro San Carlo di Napoli e poi proseguendo con lo studio della Danza Contemporanea. Dagli anni '90 intraprende un percorso di ricerca teatrale che la porta a studiare e a lavorare con diversi Maestri di rilievo internazionale. Durante il suo cammino

ha inoltre la fortuna di incontrare il Maestro Chögyal Namkhai Norbu, di cui è allieva dal 2001 e comincia a praticare lo Yantra Yoga fino a formarsi come istruttrice, anche della forma specifica per i bambini: il Kumar Kumari. Dal 2010 tiene corsi presso Namdeling, la sede napoletana della Comunità Dzogchen e diverse scuole, dalle Materne ai Licei.

Nicol Bana è attiva come educatrice musicale nella provincia di Brescia, collabora con scuole private, ludoteche, cooperative e associazioni tenendo corsi di educazione musicale e laboratori di up-cycling musicale. Si è specializzata nell'insegnamento secondo la Music Learning Theory di Edwin E. Gordon, frequentando il corso nazionale indetto da Aigam (Ente riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione per la formazione del personale della scuola) ottenendo l'accreditamento nel 2016.

Video [https://www.youtube.com/watch?v=ocIoi483l5I&feature=player\\_embedded](https://www.youtube.com/watch?v=ocIoi483l5I&feature=player_embedded)  
[https://www.youtube.com/watch?v=3M\\_VpcSqq70](https://www.youtube.com/watch?v=3M_VpcSqq70)

VACANZE YOGA A MERIGAR Una settimana rilassante e piacevole tra yoga, meditazione e danze. Dal 25 al 31 Agosto 2018 Località Merigar, 58031 – Arcidosso (GR)



CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSO

Per informazioni e iscrizioni:

tel 0564 966837

email [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)

Web Site <https://www.dzogchen.it/it/>

Costo per i partecipanti:

Costo per la settimana (pranzi inclusi)

300 € per ogni adulto oppure 270 € per chi si prenotano entro il 30 giugno

130 € per ogni bambino (età 6-12 anni), secondo bambino 110 €

Come arrivare: <https://www.dzogchen.it/it/per-arrivare/>

Dove alloggiare: <https://www.dzogchen.it/it/accomodations/>



## **Vacanze yoga a Merigar con gli esperti La meditazione e le tecniche per rilassarsi**

**VACANZE** yoga a Merigar, ad Arcidosso. Una vacanza all'insegna della meditazione e dello yoga provenienti dalla più antica tradizione tibetana, utili per aiutare a rilassare il corpo e la mente e a ritrovare la condizione naturale dell'energia individuale. L'appuntamento è da sabato 25 a venerdì 31 agosto. Per informazioni e iscrizioni telefonare allo 0564 966837.

Starbene.it

## C'È UNO YOGA PER TUTTO

di Eleonora Lorusso

Lo yoga è una sorta di grande manuale di medicina pratica che permette di curare i disturbi con le asana, la meditazione, la respirazione. Dalla tecnica madre oggi derivano mille specializzazioni per il trattamento di problemi tipici del nostro tempo. Dagli squilibri ormonali allo stress per la fine delle vacanze. Ecco dove, e quando, provare lo yoga che non ti aspetti.

Una tecnica di Pranayama (1). Relax con le asana presso la Comunità Merigar West di Grosseto (2).



<https://www.maremmanews.it/index.php/attualita/56227-una-settimana-rilassante-e-piacevole-tra-yoga-meditazione-e-danze>

## Una settimana rilassante e piacevole tra yoga, meditazione e danze.



Dal 25 al 31 Agosto 2018

**Arcidosso (GR):** Una vacanza all'insegna della meditazione e dello Yoga provenienti dalla più antica tradizione tibetana, utili per aiutare a rilassare il corpo e la mente e a ritrovare la condizione naturale dell'energia individuale. Un'occasione per sperimentare nuovi percorsi, tra corsi di yoga, passeggiate e immersione nella cultura tibetana, per affrontare lo stress della vita quotidiana e incrementare il benessere e l'equilibrio psicofisico.

Immersi nella natura incontaminata che circonda la località di Merigar, situata nel comune di Arcidosso, in provincia di Grosseto, dal 25 al 31 Agosto si potrà trascorrere una vacanza diversa, rilassante e piacevole, per adulti e bambini, tra yoga, meditazione e danze *Khaita Joyfull Dances*, per distendersi, divertirsi, migliorare il coordinamento fisico e la presenza mentale, immersi tra le verdi colline toscane, alle pendici del Monte Amiata e del Parco Faunistico del Monte Labro, a 800 metri di altezza, con aria fresca, cibo sano e naturale con ingredienti locali.



Istruttori esperti saranno a disposizione per guidarvi nelle varie attività. Lo Yantra Yoga o Yoga tibetano del movimento ha tra le sue caratteristiche principali quella di coordinare l'energia e rilassare la mente attraverso delle sequenze di movimenti e il respiro consapevole. Le sessioni di meditazione saranno semplici e intense esperienze di rilassamento e di scoperta delle proprie potenzialità.

Le danze, *Khaita Joyfull Dances*, per rilassarsi e divertirsi, migliorare il coordinamento fisico, la postura e la presenza mentale. Lo yoga interviene sul meccanismo neuromuscolare, eliminandone gli stati anomali e riportando nelle condizioni di salute originaria, questo comporta anche una modificazione della vita emotiva, determinando di conseguenza un miglior equilibrio mentale.



Per i bambini, dai 6 ai 12 anni, è previsto un particolare tipo di yoga, ideato e scritto da Chögyal Namkhai Norbu che tiene conto della specificità della dimensione fisica, dell'energia e della respirazione dei più piccoli: lo Yantra Yoga Kumar Kumari, basato su esercizi adatti a un corpo in crescita. Numerose esperienze hanno recentemente dimostrato l'utilità e i benefici che derivano dalla pratica dello Yoga nel contesto scolastico. Grazie allo Yoga, infatti, gli studenti si sentono più energici, ma anche rilassati, favorendo così un'atmosfera positiva per i bambini e gli insegnanti nelle classi. Molte scuole, sia in Italia che all'estero, offrono questo tipo di attività extra curricolari come parte integrante dei loro programmi. Inoltre, tra le iniziative dedicate ai più piccoli, ci sarà: un laboratorio di Up-Cycling musicale, creare musica insieme partendo da materiali di recupero; inoltre, attività manuale e pittorica, trasformare oggetti di uso comune in lavoretti musicali funzionanti; attività musicale, formazione di una band in cui sperimentare musicalmente le creazioni dei partecipanti; per concludere, il laboratorio multimediale, la creazione del videoclip della band dei bambini, dallo storyboard al montaggio. Verranno sperimentati modi creativi di utilizzare oggetti tecnologici comuni (smartphones, tablet, computer), non come fruitori passivi di prodotti multimediali, ma come creatori attivi di immagini emozionalmente proprie. Il video che risulterà da queste esperienze verrà condiviso solo ed unicamente con i partecipanti e i genitori.

## GLI ISTRUTTORI

Per gli adulti: Laura Evangelisti, Tiziana Gottardi, Luigi Vitiello

Laura Evangelisti (classe di approfondimento di Yantra) si avvicina allo Yantra Yoga per la prima volta negli anni 80 attraverso gli insegnamenti del maestro Chögyal Namkhai Norbu, da cui ha appreso le tecniche di questa antica tradizione tibetana.

Autorizzata nel 1994 per insegnare a livello internazionale, ha tenuto corsi in molti paesi per introdurre lo Yantra Yoga a nuovi studenti, oltre a condurre numerosi corsi per insegnanti.

Accurata e attenta ai dettagli, la sua missione è comunicare l'essenza di questo insegnamento per mantenerne e preservarne le caratteristiche uniche, insieme ai benefici e all'armonia insite nella sperimentazione della sincronizzazione del movimento, del respiro e del ritmo.

Tiziana Gottardi (classe di base di Yantra Yoga) dal 1977 segue gli insegnamenti del maestro Chogyal Namkhai Norbu fondatore della Comunità Dzogchen Internazionale, e con lui inizia a praticare lo Yantra Yoga. Da allora ha continuato ad approfondire lo studio e la pratica dello Yantra Yoga e dal 2004 è insegnante autorizzata di 1° livello di Yantra Yoga e dal 2010 è insegnante autorizzata di 2° livello di Yantra Yoga. Da anni tiene corsi settimanali a Merigar, il centro della Comunità Dzogchen europeo e dal 2004 anche seminari intensivi in diverse città italiane e in Europa (Spagna, Francia, Austria, Cipro, Romania). Insegna anche Yantra Yoga Kumar Kumari, lo Yantra Yoga per i bambini.

Luigi Vitiello è allievo di Chögyal Namkhai Norbu dal 1977.

Medico e Psicoterapeuta, ha studiato Medicina Tibetana con il prof. Namkhai Norbu, con il dott. Pasang Yonten e con il prof. Tubten Phuntsog ed ha pubblicato vari articoli su questo argomento.

E' istruttore di Yantra Yoga e tiene, su autorizzazione del Maestro, incontri sulle pratiche di base della meditazione.

Per i bambini: Fabiana Esca, Nicol Bana

Fabiana Esca (Kumar Kumari Yantra con i bambini), compie studi artistici laureandosi in Conservazione dei Beni Culturali e contemporaneamente si forma studiando prima Danza Classica presso il Teatro San Carlo di Napoli e poi proseguendo con lo studio della Danza Contemporanea. Dagli anni '90 intraprende un percorso di ricerca teatrale che la porta a studiare e a lavorare con diversi Maestri di rilievo internazionale. Durante il suo cammino ha inoltre la fortuna di incontrare il Maestro Chögyal Namkhai Norbu, di cui è allieva dal 2001 e comincia a praticare lo Yantra Yoga fino a formarsi come istruttrice, anche della forma specifica per i bambini: il Kumar Kumari. Dal 2010 tiene corsi presso Namdeling, la sede napoletana della Comunità Dzogchen e diverse scuole, dalle Materne ai Licei.

Nicol Bana è attiva come educatrice musicale nella provincia di Brescia, collabora con scuole private, ludoteche, cooperative e associazioni tenendo corsi di educazione musicale e laboratori di up-cycling musicale. Si è specializzata nell'insegnamento secondo la Music Learning Theory di Edwin E. Gordon, frequentando il corso nazionale indetto da Aigam (Ente riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione per la formazione del personale della scuola) ottenendo l'accreditamento nel 2016.

**Dettagli** Categoria: [ATTUALITÀ](#) Pubblicato: 15 Agosto 2018

[http://www.cronacadiretta.it/dettaglio\\_notizia.php?id=54171](http://www.cronacadiretta.it/dettaglio_notizia.php?id=54171)

## TURISMO

DOMENICA 19 AGOSTO 2018



### Vacanze Yoga a Merigar

Una settimana rilassante e piacevole tra yoga, meditazione e danze

di Caterina Scardigno

**MERIGAR** - Una vacanza all'insegna della meditazione e dello Yoga provenienti dalla più antica tradizione tibetana, utili per aiutare a rilassare il corpo e la mente e a ritrovare la condizione naturale dell'energia individuale. Un'occasione per sperimentare nuovi percorsi, tra corsi di yoga, passeggiate e immersione nella cultura tibetana, per affrontare lo stress della vita quotidiana e incrementare il benessere e l'equilibrio psicofisico.

**NATURA E MEDITAZIONE** - Immersi nella natura incontaminata che circonda la località di Merigar, situata nel comune di Arcidosso, in provincia di Grosseto, dal 25 al 31 Agosto si potrà trascorrere una vacanza diversa, rilassante e piacevole, per adulti e bambini, tra yoga, meditazione e danze Khaita Joyfull Dances, per distendersi, divertirsi, migliorare il coordinamento fisico e la presenza mentale, immersi tra le verdi colline toscane, alle pendici del Monte Amiata e del Parco Faunistico del Monte Labro, a 800 metri di altezza, con aria fresca, cibo sano e naturale con ingredienti locali.

## GIORNO&NOTTE - GROSSETO

### DA NON PERDERE

#### Arcidosso

#### **Una settimana di yoga nell'incanto di Merigar**

Una vacanza all'insegna della meditazione e dello yoga. Immersi nella natura incontaminata della comunità di Merigar, Arcidosso, dal 25 al 31 agosto si potrà trascorrere una vacanza diversa, rilassante e piacevole, per adulti e bambini, tra yoga, meditazione e danze Khaita. Per bambini dai 6 ai 12 anni è previsto un particolare yoga, ideato da Chögyal Namkhai Norbu. Costi: adulti 300 euro, bambini 130 (110 secondo bimbo. Info e prenotazioni: 0564 966837.

<https://www.maremmaNews.it/index.php/attualita/56365-vacanze-yoga-a-merigar>

## Vacanze Yoga a Merigar



*Una settimana rilassante e piacevole tra yoga, meditazione e danze.*

*Dal 25 al 31 Agosto - Località Merigar ad Arcidosso.*

**Arcidosso:** Una vacanza all'insegna della meditazione e dello Yoga provenienti dalla più antica tradizione tibetana, utili per aiutare a rilassare il corpo e la mente e a ritrovare la condizione naturale dell'energia individuale.

Un'occasione per sperimentare nuovi percorsi, tra corsi di yoga, passeggiate e immersione nella cultura tibetana, per affrontare lo stress della vita quotidiana e incrementare il benessere e l'equilibrio psicofisico.

Immersi nella natura incontaminata che circonda la località di Merigar, situata nel comune di Arcidosso, in provincia di Grosseto, dal 25 al 31 Agosto si potrà trascorrere una vacanza diversa, rilassante e piacevole, per adulti e bambini, tra yoga, meditazione e danze Khaita Joyfull Dances, per distendersi, divertirsi, migliorare il coordinamento fisico e la presenza mentale, immersi tra le verdi colline toscane, alle pendici del Monte Amiata e del Parco Faunistico del Monte Labro, a 800 metri di altezza, con aria fresca, cibo sano e naturale con ingredienti locali.

Istruttori esperti saranno a disposizione per guidarvi nelle varie attività.

Lo Yantra Yoga o Yoga tibetano del movimento ha tra le sue caratteristiche principali quella di coordinare l'energia e rilassare la mente attraverso delle sequenze di movimenti e il respiro consapevole.

Le sessioni di meditazione saranno semplici e intense esperienze di rilassamento e di scoperta delle proprie potenzialità.

Le danze, Khaita Joyfull Dances, per rilassarsi e divertirsi, migliorare il coordinamento fisico, la postura e la presenza mentale.

Lo yoga interviene sul meccanismo neuromuscolare, eliminandone gli stati anomali e riportando nelle condizioni di salute originaria, questo comporta anche una modificazione della vita emotiva, determinando di conseguenza un miglior equilibrio mentale.



Per i bambini, dai 6 ai 12 anni, è previsto un particolare tipo di yoga, ideato e scritto da Chögyal Namkhai Norbu che tiene conto della specificità della dimensione fisica, dell'energia e della respirazione dei più piccoli: lo Yantra Yoga Kumar, basato su esercizi adatti a un corpo in crescita. Numerose esperienze hanno recentemente dimostrato l'utilità e i benefici che derivano dalla pratica dello Yoga nel contesto scolastico. Grazie allo Yoga, infatti, gli studenti si sentono più energici, ma anche rilassati, favorendo così un'atmosfera positiva per i bambini e gli insegnanti nelle classi. Molte scuole, sia in

Italia che all'estero, offrono questo tipo di attività extra curricolari come parte integrante dei loro programmi. Inoltre, tra le iniziative dedicate ai più piccoli, ci sarà: un laboratorio di Up-Cycling musicale, creare musica insieme partendo da materiali di recupero; inoltre, attività manuale e pittorica, trasformare oggetti di uso comune in lavoretti musicali funzionanti; attività musicale, formazione di una band in cui sperimentare musicalmente le creazioni dei partecipanti; per concludere, il laboratorio multimediale, la creazione del videoclip della band dei bambini, dallo storyboard al montaggio. Verranno sperimentati modi creativi di utilizzare oggetti tecnologici comuni (smartphones, tablet, computer), non come fruitori passivi di prodotti multimediali, ma come creatori attivi di immagini emozionalmente proprie. Il video che risulterà da queste esperienze verrà condiviso solo ed unicamente con i partecipanti e i genitori.

## GLI ISTRUTTORI

Per gli adulti: Laura Evangelisti, Tiziana Gottardi, Luigi Vitiello.

Laura Evangelisti (classe di approfondimento di Yantra) si avvicina allo Yantra Yoga per la prima volta negli anni 80 attraverso gli insegnamenti del maestro Chögyal Namkhai Norbu, da cui ha appreso le tecniche di questa antica tradizione tibetana.

Autorizzata nel 1994 per insegnare a livello internazionale, ha tenuto corsi in molti paesi per introdurre lo Yantra Yoga a nuovi studenti, oltre a condurre numerosi corsi per insegnanti.

Accurata e attenta ai dettagli, la sua missione è comunicare l'essenza di questo insegnamento per mantenerne e preservarne le caratteristiche uniche, insieme ai benefici e all'armonia insite nella sperimentazione della sincronizzazione del movimento, del respiro e del ritmo.

Tiziana Gottardi (classe di base di Yantra Yoga) dal 1977 segue gli insegnamenti del maestro Chogyal Namkhai Norbu fondatore della Comunità Dzogchen Internazionale, e con lui inizia a praticare lo Yantra Yoga. Da allora ha continuato ad approfondire lo studio e la pratica dello Yantra Yoga e dal 2004 è insegnante autorizzata di 1° livello di Yantra Yoga e dal 2010 è insegnante autorizzata di 2° livello di Yantra Yoga. Da anni tiene corsi settimanali a Merigar, il centro della Comunità Dzogchen europeo e dal 2004 anche seminari intensivi in diverse città italiane e in Europa (Spagna, Francia, Austria, Cipro, Romania). Insegna anche Yantra Yoga Kumar Kumari, lo Yantra Yoga per i bambini.

Luigi Vitiello è allievo di Chögyal Namkhai Norbu dal 1977.

Medico e Psicoterapeuta, ha studiato Medicina Tibetana con il prof. Namkhai Norbu, con il dott. Pasang Yonten e con il prof. Tubten Phuntsog ed ha pubblicato vari articoli su questo argomento.

E' istruttore di Yantra Yoga e tiene, su autorizzazione del Maestro, incontri sulle pratiche di base della meditazione.

Per i bambini: Fabiana Esca, Nicol Bana.

Fabiana Esca (Kumar Kumari Yantra con i bambini), compie studi artistici laureandosi in Conservazione dei Beni Culturali e contemporaneamente si forma studiando prima Danza Classica presso il Teatro San Carlo di Napoli e poi proseguendo con lo studio della Danza Contemporanea. Dagli anni '90 intraprende un percorso di ricerca teatrale che la porta a studiare e a lavorare con diversi Maestri di rilievo internazionale. Durante il suo cammino ha inoltre la fortuna di incontrare il Maestro Chögyal Namkhai Norbu, di cui è allieva dal 2001 e comincia a praticare lo Yantra Yoga fino a formarsi come istruttrice, anche della forma specifica per i bambini: il Kumar Kumari. Dal 2010 tiene corsi presso Namdeling, la sede napoletana della Comunità Dzogchen e diverse scuole, dalle Materne ai Licei.

Nicol Bana è attiva come educatrice musicale nella provincia di Brescia, collabora con scuole private, ludoteche, cooperative e associazioni tenendo corsi di educazione musicale e laboratori di up-cycling musicale. Si è specializzata nell'insegnamento secondo la Music Learning Theory di Edwin E. Gordon, frequentando il corso nazionale indetto da Aigam (Ente riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione per la formazione del personale della scuola) ottenendo l'accreditamento nel 2016.

## Dettagli

Categoria: [ATTUALITÀ](#)

Pubblicato: 20 Agosto 2018

# Amiatanews - notizie e riflessioni dall'Amiata (e non solo)

<http://www.amiatanews.it/arcidosso-vacanze-merigar/>

## Arcidosso. Vacanze a Merigar

BY COMUNICATI STAMPA ON 19/08/2018 AMIATA, AMIATA GR, ARCIDOSO



Amiatanews: Arcidosso 19/08/2018

### **Dal 25 al 31 Agosto 2018, una settimana rilassante e piacevole tra yoga, meditazione e danze.**

Una vacanza all'insegna della meditazione e dello Yoga provenienti dalla più antica tradizione tibetana, utili per aiutare a rilassare il corpo e la mente e a ritrovare la condizione naturale dell'energia individuale. Un'occasione per sperimentare nuovi percorsi, tra corsi di yoga, passeggiate e immersione nella cultura tibetana, per affrontare lo stress della vita quotidiana e incrementare il benessere e l'equilibrio psicofisico.

Immersi nella natura incontaminata che circonda la località di Merigar, situata nel comune di Arcidosso, dal 25 al 31 Agosto si potrà trascorrere una vacanza diversa, rilassante e piacevole, per adulti e bambini, tra yoga, meditazione e danze Khaita Joyfull Dances, per distendersi, divertirsi, migliorare il coordinamento fisico e la presenza mentale, immersi tra le verdi colline toscane, alle pendici del Monte Amiata e del Parco Faunistico del Monte Labro, a 800 metri di altezza. Istruttori esperti saranno a disposizione per guidare i partecipanti nelle varie attività.



Lo Yantra Yoga o Yoga tibetano del movimento ha tra le sue caratteristiche principali quella di coordinare l'energia e rilassare la mente attraverso delle sequenze di movimenti e il respiro consapevole. Le sessioni di meditazione saranno semplici e intense esperienze di rilassamento e di scoperta delle proprie potenzialità. Le danze, Khaita Joyfull Dances, per rilassarsi e divertirsi, migliorare il coordinamento fisico, la postura e la presenza mentale.

Lo yoga interviene sul meccanismo neuromuscolare, eliminandone gli stati anomali e riportando nelle condizioni di salute originaria, questo comporta anche una modificazione della vita emotiva, determinando di conseguenza un miglior equilibrio mentale.

Per i bambini, dai 6 ai 12 anni, è previsto un particolare tipo di yoga, ideato e scritto da Chögyal Namkhai Norbu che tiene conto della specificità della dimensione fisica, dell'energia e della respirazione dei più piccoli: lo Yantra Yoga Kumar Kumari, basato su esercizi adatti a un corpo in crescita. Numerose esperienze hanno recentemente dimostrato l'utilità e i benefici che derivano dalla pratica dello Yoga nel contesto scolastico. Grazie allo Yoga, infatti, gli studenti si sentono più energici, ma anche rilassati, favorendo così un'atmosfera positiva per i bambini e gli insegnanti nelle

classi. Molte scuole, sia in Italia che all'estero, offrono questo tipo di attività extra curricolari come parte integrante dei loro programmi. Inoltre, tra le iniziative dedicate ai più piccoli, ci sarà: un laboratorio di Up-Cycling musicale, creare musica insieme partendo da materiali di recupero; inoltre, attività manuale e pittorica, trasformare oggetti di uso comune in lavoretti musicali funzionanti; attività musicale, formazione di una band in cui sperimentare musicalmente le creazioni dei partecipanti; per concludere, il laboratorio multimediale, la creazione del videoclip della band dei bambini, dallo storyboard al montaggio. Verranno sperimentati modi creativi di utilizzare oggetti tecnologici comuni (smartphones, tablet, computer), non come fruitori passivi di prodotti multimediali, ma come creatori attivi di immagini emozionalmente proprie. Il video che risulterà da queste esperienze verrà condiviso solo ed unicamente con i partecipanti e i genitori.



#### **Gli istruttori per gli adulti: Laura Evangelisti, Tiziana Gottardi, Luigi Vitiello**

**Laura Evangelisti** (classe di approfondimento di Yantra) si avvicina allo Yantra Yoga per la prima volta negli anni 80 attraverso gli insegnamenti del maestro Chögyal Namkhai Norbu, da cui ha appreso le tecniche di questa antica tradizione tibetana.

Autorizzata nel 1994 per insegnare a livello internazionale, ha tenuto corsi in molti paesi per introdurre lo Yantra Yoga a nuovi studenti, oltre a condurre numerosi corsi per insegnanti.

Accurata e attenta ai dettagli, la sua missione è comunicare l'essenza di questo insegnamento per mantenerne e preservarne le caratteristiche uniche, insieme ai benefici e all'armonia insite nella sperimentazione della sincronizzazione del movimento, del respiro e del ritmo.

**Tiziana Gottardi** (classe di base di Yantra Yoga) dal 1977 segue gli insegnamenti del maestro Chogyal Namkhai Norbu fondatore della Comunità Dzogchen Internazionale, e con lui inizia a praticare lo Yantra Yoga. Da allora ha continuato ad approfondire lo studio e la pratica dello Yantra Yoga e dal 2004 è insegnante autorizzata di 1° livello di Yantra Yoga e dal 2010 è insegnante autorizzata di 2° livello di Yantra Yoga. Da anni tiene corsi settimanali a Merigar, il centro della Comunità Dzogchen europeo e dal 2004 anche seminari intensivi in diverse città italiane e in Europa (Spagna, Francia, Austria, Cipro, Romania). Insegna anche Yantra Yoga Kumar Kumari, lo Yantra Yoga per i bambini.

**Luigi Vitiello** è allievo di Chögyal Namkhai Norbu dal 1977. Medico e Psicoterapeuta, ha studiato Medicina Tibetana con il prof. Namkhai Norbu, con il dott. Pasang Yonten e con il prof. Tubten Phuntsog ed ha pubblicato vari articoli su questo argomento. E' istruttore di Yantra Yoga e tiene, su autorizzazione del Maestro, incontri sulle pratiche di base della meditazione.



## **Gli istruttori per gli adulti per i bambini: Fabiana Esca, Nicol Bana**

**Fabiana Esca** (Kumar Kumari Yantra con i bambini), compie studi artistici laureandosi in Conservazione dei Beni Culturali e contemporaneamente si forma studiando prima Danza Classica presso il Teatro San Carlo di Napoli e poi proseguendo con lo studio della Danza Contemporanea. Dagli anni '90 intraprende un percorso di ricerca teatrale che la porta a studiare e a lavorare con diversi Maestri di rilievo internazionale. Durante il suo cammino ha inoltre la fortuna di incontrare il Maestro Chögyal Namkhai Norbu, di cui è allieva dal 2001 e comincia a praticare lo Yantra Yoga fino a formarsi come istruttrice, anche della forma specifica per i bambini: il Kumar Kumari. Dal 2010 tiene corsi presso Namdeling, la sede napoletana della Comunità Dzogchen e diverse scuole, dalle Materne ai Licei.

**Nicol Bana** è attiva come educatrice musicale nella provincia di Brescia, collabora con scuole private, ludoteche, cooperative e associazioni tenendo corsi di educazione musicale e laboratori di up-cycling musicale. Si è specializzata nell'insegnamento secondo la Music Learning Theory di Edwin E. Gordon, frequentando il corso nazionale indetto da Aigam (Ente riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione per la formazione del personale della scuola) ottenendo l'accreditamento nel 2016.

### Link utili

- **Web Site:** [www.dzogchen.it](http://www.dzogchen.it)
- **Pagina Facebook:** <https://www.facebook.com/MerigarWest/?fref=ts>
- **Info e prenotazioni:** tel: +39 0564 966837 – email: [office@dzogchen.it](mailto:office@dzogchen.it)

---

### Fonti

Comunicato Ufficio Stampa Merigar



<http://www.gglam.it/2018/08/14/vacanze-yoga-a-merigar-una-settimana-rilassante-e-piacevole-tra-yoga-meditazione-e-danze-dal-25-al-31-agosto/>

EVENTI

## VACANZE YOGA A MERIGAR: UNA SETTIMANA RILASSANTE E PIACEVOLE TRA YOGA, MEDITAZIONE E DANZE – DAL 25 AL 31 AGOSTO

14 agosto 2018



### VACANZE YOGA A MERIGAR

Una settimana rilassante e piacevole tra yoga, meditazione e danze.

Dal 25 al 31 Agosto 2018

Località Merigar, 58031 – Arcidosso (GR)

Una vacanza all'insegna della meditazione e dello Yoga provenienti dalla più antica tradizione tibetana, utili per aiutare a rilassare il corpo e la mente e a ritrovare la condizione naturale dell'energia individuale. Un'occasione per sperimentare nuovi percorsi, tra corsi di yoga, passeggiate e immersione nella cultura tibetana, per affrontare lo stress della vita quotidiana e incrementare il benessere e l'equilibrio psicofisico.

Immersi nella natura incontaminata che circonda la località di Merigar, situata nel comune di Arcidosso, in provincia di Grosseto, dal 25 al 31 Agosto si potrà trascorrere una vacanza diversa, rilassante e piacevole, per adulti e bambini, tra yoga, meditazione e danze Khaita Joyfull Dances, per distendersi, divertirsi, migliorare il coordinamento fisico e la presenza mentale, immersi tra le verdi colline toscane, alle pendici del Monte Amiata e del Parco Faunistico del Monte Labro, a 800 metri di altezza, con aria fresca, cibo sano e naturale con ingredienti locali.

Istruttori esperti saranno a disposizione per guidarvi nelle varie attività.

Lo Yantra Yoga o Yoga tibetano del movimento ha tra le sue caratteristiche principali quella di coordinare l'energia e rilassare la mente attraverso delle sequenze di movimenti e il respiro consapevole.

Le sessioni di meditazione saranno semplici e intense esperienze di rilassamento e di scoperta delle proprie potenzialità.

Le danze, Khaita Joyfull Dances, per rilassarsi e divertirsi, migliorare il coordinamento fisico, la postura e la presenza mentale.

Lo yoga interviene sul meccanismo neuromuscolare, eliminandone gli stati anomali e riportando nelle condizioni di salute originaria, questo comporta anche una modificazione della vita emotiva, determinando di conseguenza un miglior equilibrio mentale.

Per i bambini, dai 6 ai 12 anni, è previsto un particolare tipo di yoga, ideato e scritto da Chögyal Namkhai Norbu che tiene conto della specificità della dimensione fisica, dell'energia e della respirazione dei più piccoli: lo Yantra Yoga Kumar Kumari, basato su esercizi adatti a un corpo in crescita. Numerose esperienze hanno recentemente dimostrato l'utilità e i benefici che derivano dalla pratica dello Yoga nel contesto scolastico. Grazie allo Yoga, infatti, gli studenti si sentono più energici, ma anche rilassati, favorendo così un'atmosfera positiva per i bambini e gli insegnanti nelle classi. Molte scuole, sia in Italia che all'estero, offrono questo tipo di attività extra curricolari come parte integrante dei loro programmi. Inoltre, tra le iniziative dedicate ai più piccoli, ci sarà: un laboratorio di Up-Cycling musicale, creare musica insieme partendo da materiali di recupero; inoltre, attività manuale e pittorica, trasformare oggetti di uso comune in lavoretti musicali funzionanti; attività musicale, formazione di una band in cui sperimentare musicalmente le creazioni dei partecipanti; per concludere, il laboratorio multimediale, la creazione del videoclip della band dei bambini, dallo storyboard al montaggio. Verranno sperimentati modi creativi di utilizzare oggetti tecnologici comuni (smartphones, tablet, computer), non come fruitori passivi di prodotti multimediali, ma come creatori attivi di immagini emozionalmente proprie. Il video che risulterà da queste esperienze verrà condiviso solo ed unicamente con i partecipanti e i genitori.

## GLI ISTRUTTORI

Per gli adulti: Laura Evangelisti, Tiziana Gottardi, Luigi Vitiello

Laura Evangelisti (classe di approfondimento di Yantra) si avvicina allo Yantra Yoga per la prima volta negli anni 80 attraverso gli insegnamenti del maestro Chögyal Namkhai Norbu, da cui ha appreso le tecniche di questa antica tradizione tibetana. Autorizzata nel 1994 per insegnare a livello internazionale, ha tenuto corsi in molti paesi per introdurre lo Yantra Yoga a nuovi studenti, oltre a condurre numerosi corsi per insegnanti. Accurata e attenta ai dettagli, la sua missione è comunicare l'essenza di questo insegnamento per mantenerne e preservarne le caratteristiche uniche, insieme ai benefici e all'armonia insite nella sperimentazione della sincronizzazione del movimento, del respiro e del ritmo.

Tiziana Gottardi (classe di base di Yantra Yoga) dal 1977 segue gli insegnamenti del maestro Chogyal Namkhai Norbu fondatore della Comunità Dzogchen Internazionale, e con lui inizia a praticare lo Yantra Yoga. Da allora ha continuato ad approfondire lo studio e la pratica dello Yantra Yoga e dal 2004 è insegnante autorizzata di 1° livello di Yantra Yoga e dal 2010 è insegnante autorizzata di 2° livello di Yantra Yoga. Da anni tiene corsi settimanali a Merigar, il centro della Comunità Dzogchen europeo e dal 2004 anche seminari intensivi in diverse città italiane e in Europa (Spagna, Francia, Austria, Cipro, Romania). Insegna anche Yantra Yoga Kumar Kumari, lo Yantra Yoga per i bambini.

Luigi Vitiello è allievo di Chögyal Namkhai Norbu dal 1977.

Medico e Psicoterapeuta, ha studiato Medicina Tibetana con il prof. Namkhai Norbu, con il dott. Pasang Yonten e con il prof. Tubten Phuntsog ed ha pubblicato vari articoli su questo argomento.

E' istruttore di Yantra Yoga e tiene, su autorizzazione del Maestro, incontri sulle pratiche di base della meditazione.

Per i bambini: Fabiana Esca, Nicol Bana

Fabiana Esca (Kumar Kumari Yantra con i bambini), compie studi artistici laureandosi in Conservazione dei Beni Culturali e contemporaneamente si forma studiando prima Danza Classica presso il Teatro San Carlo di Napoli e poi proseguendo con lo studio della Danza Contemporanea. Dagli anni '90 intraprende un percorso di ricerca teatrale che la porta a studiare e a lavorare con diversi Maestri di rilievo internazionale. Durante il suo cammino ha inoltre la fortuna di incontrare il Maestro Chögyal Namkhai Norbu, di cui è allieva dal 2001 e comincia a praticare lo Yantra Yoga fino a formarsi come istruttrice, anche della forma specifica per i bambini: il Kumar Kumari. Dal 2010 tiene corsi presso Namdeling, la sede napoletana della Comunità Dzogchen e diverse scuole, dalle Materne ai Licei.

Nicol Bana è attiva come educatrice musicale nella provincia di Brescia, collabora con scuole private, ludoteche, cooperative e associazioni tenendo corsi di educazione musicale e laboratori di up-cycling musicale. Si è specializzata nell'insegnamento secondo la Music Learning Theory di Edwin E. Gordon, frequentando il corso nazionale indetto da Aigam (Ente riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione per la formazione del personale della scuola) ottenendo l'accreditamento nel 2016.



Video

[https://www.youtube.com/watch?v=oc1Oi483l5I&feature=player\\_embedded](https://www.youtube.com/watch?v=oc1Oi483l5I&feature=player_embedded)

[https://www.youtube.com/watch?v=3M\\_VpcSqq70](https://www.youtube.com/watch?v=3M_VpcSqq70)

<http://www.thatsamiata.com/eventi/merigar-l-oriente-sull-amiata/>

## Merigar, dove trovare l'Oriente sull'Amiata

24 agosto 2018#Arcidosso, #Eventi



*Dal 25 al 31 agosto, una settimana rilassante tra yoga, meditazione e danze*

Una vacanza all'insegna della meditazione e dello yoga provenienti dalla **più antica tradizione tibetana**, utili per aiutare a rilassare il corpo e la mente e a ritrovare la condizione naturale dell'energia individuale. Un'occasione per sperimentare nuovi percorsi, tra corsi di yoga, passeggiate e immersione nella cultura tibetana, per affrontare lo stress della vita quotidiana e incrementare il benessere e l'equilibrio psicofisico.

Immersi nella natura incontaminata che circonda la località di **Merigar**, situata nel comune di **Arcidosso**, dal 25 al 31 agosto si potrà trascorrere una vacanza diversa, rilassante e piacevole, per adulti e bambini, tra yoga, meditazione e danze **Khaita Joyfull Dances**, per distendersi, divertirsi, migliorare il coordinamento fisico e la presenza mentale, immersi tra le verdi colline toscane, alle pendici del **Monte Amiata** e del **Parco Faunistico del Monte Labro**, a **800 metri** di altezza, con aria fresca, cibo sano e naturale con ingredienti locali.

Istruttori esperti saranno a disposizione per guidarvi nelle varie attività. Lo **Yantra Yoga** o **Yoga tibetano** del movimento ha tra le sue caratteristiche principali quella di coordinare l'energia e rilassare la mente attraverso delle sequenze di movimenti e il respiro consapevole.

Le sessioni di meditazione saranno semplici e intense esperienze di rilassamento e di scoperta delle proprie potenzialità.

Le danze, Khaita Joyfull Dances, per rilassarsi e divertirsi, migliorare il coordinamento fisico, la postura e la presenza mentale.

### ***ANCHE PER I BAMBINI***

Per i bambini, dai 6 ai 12 anni, è previsto un particolare tipo di yoga, ideato e scritto da Chögyal Namkhai Norbu che tiene conto della specificità della dimensione fisica, dell'energia e della respirazione dei più piccoli: lo Yantra Yoga Kumar Kumari, basato su esercizi adatti a un corpo in crescita. Numerose esperienze hanno recentemente dimostrato l'utilità e i benefici che derivano dalla pratica dello Yoga nel contesto scolastico. Grazie allo Yoga, infatti, gli studenti si sentono più energici, ma anche rilassati, favorendo così un'atmosfera positiva per i bambini e gli insegnanti nelle classi. Molte scuole, sia in Italia che all'estero, offrono questo tipo di attività extra curricolari come parte integrante dei loro programmi. Inoltre, tra le iniziative dedicate ai più piccoli, ci sarà: un laboratorio di Up-Cycling musicale, creare musica insieme partendo da materiali di recupero; inoltre, attività manuale e pittorica, trasformare oggetti di uso comune in lavoretti musicali funzionanti; attività musicale, formazione di una band in cui sperimentare musicalmente le creazioni dei partecipanti; per concludere, il laboratorio multimediale, la creazione del videoclip della band dei bambini, dallo storyboard al montaggio. Verranno sperimentati modi creativi di utilizzare oggetti tecnologici comuni (smartphones, tablet, computer), non come fruitori passivi di prodotti multimediali, ma come creatori attivi di immagini emozionalmente proprie. Il video che risulterà da queste esperienze verrà condiviso solo ed unicamente con i partecipanti e i genitori.

<https://criptyca.wordpress.com/2018/08/23/vacanze-yoga-a-merigar-una-settimana-rilassante-e-piacevole-tra-yoga-meditazione-e-danze-dal-25-al-31-agosto/>

## VACANZE YOGA A MERIGAR: una settimana rilassante e piacevole tra yoga, meditazione e danze – dal 25 al 31 Agosto

---



### VACANZE YOGA A MERIGAR

**Una settimana rilassante e piacevole tra yoga, meditazione e danze.**

**Dal 25 al 31 Agosto 2018**

**Località Merigar, 58031 – Arcidosso (GR)**

Una vacanza all'insegna della meditazione e dello Yoga provenienti dalla più antica tradizione tibetana, utili per aiutare a rilassare il corpo e la mente e a ritrovare la condizione naturale dell'energia individuale. Un'occasione per sperimentare nuovi percorsi, tra corsi di yoga, passeggiate e immersione nella cultura tibetana, per affrontare lo stress della vita quotidiana e incrementare il benessere e l'equilibrio psicofisico.

Immersi nella natura incontaminata che circonda la località di **Merigar**, situata nel comune di Arcidosso, in provincia di Grosseto, **dal 25 al 31 Agosto** si potrà trascorrere una vacanza diversa, rilassante e piacevole, per adulti e bambini, tra yoga, meditazione e danze *Khaita Joyfull Dances*, per distendersi, divertirsi, migliorare il coordinamento fisico e

la presenza mentale, immersi tra le verdi colline toscane, alle pendici del Monte Amiata e del Parco Faunistico del Monte Labro, a 800 metri di altezza, con aria fresca, cibo sano e naturale con ingredienti locali.

Istruttori esperti saranno a disposizione per guidarvi nelle varie attività.

Lo **Yantra Yoga o Yoga tibetano del movimento** ha tra le sue caratteristiche principali quella di coordinare l'energia e rilassare la mente attraverso delle sequenze di movimenti e il respiro consapevole.

Le sessioni di **meditazione** saranno semplici e intense esperienze di rilassamento e di scoperta delle proprie potenzialità.

Le danze, **Khaita Joyfull Dances**, per rilassarsi e divertirsi, migliorare il coordinamento fisico, la postura e la presenza mentale.

Lo yoga interviene sul meccanismo neuromuscolare, eliminandone gli stati anomali e riportando nelle condizioni di salute originaria, questo comporta anche una modificazione della vita emotiva, determinando di conseguenza un miglior equilibrio mentale.

Per i bambini, dai 6 ai 12 anni, è previsto un particolare tipo di yoga, ideato e scritto da Chögyal Namkhai Norbu che tiene conto della specificità della dimensione fisica, dell'energia e della respirazione dei più piccoli: lo **Yantra Yoga Kumar Kumari**, basato su esercizi adatti a un corpo in crescita. Numerose esperienze hanno recentemente dimostrato l'utilità e i benefici che derivano dalla pratica dello Yoga nel contesto scolastico. Grazie allo Yoga, infatti, gli studenti si sentono più energici, ma anche rilassati, favorendo così un'atmosfera positiva per i bambini e gli insegnanti nelle classi. Molte scuole, sia in Italia che all'estero, offrono questo tipo di attività extra curriculari come parte integrante dei loro programmi. Inoltre, tra le iniziative dedicate ai più piccoli, ci sarà: un **laboratorio di Up-Cycling musicale**, creare musica insieme partendo da materiali di recupero; inoltre, **attività manuale e pittorica**, trasformare oggetti di uso comune in lavoretti musicali funzionanti; **attività musicale**, formazione di una band in cui sperimentare musicalmente le creazioni dei partecipanti; per concludere, il **laboratorio multimediale**, la creazione del videoclip della band dei bambini, dallo storyboard al montaggio. Verranno sperimentati modi creativi di utilizzare oggetti tecnologici comuni (smartphones, tablet, computer), non come fruitori passivi di prodotti multimediali, ma come creatori attivi di immagini emozionalmente proprie. Il video che risulterà da queste esperienze verrà condiviso solo ed unicamente con i partecipanti e i genitori.

## GLI ISTRUTTORI

**Per gli adulti: Laura Evangelisti, Tiziana Gottardi, Luigi Vitiello**

**Laura Evangelisti** (classe di approfondimento di Yantra) si avvicina allo Yantra Yoga per la prima volta negli anni 80 attraverso gli insegnamenti del maestro Chögyal Namkhai Norbu, da cui ha appreso le tecniche di questa antica tradizione tibetana.

Autorizzata nel 1994 per insegnare a livello internazionale, ha tenuto corsi in molti paesi per introdurre lo Yantra Yoga a nuovi studenti, oltre a condurre numerosi corsi per insegnanti.

Accurata e attenta ai dettagli, la sua missione è comunicare l'essenza di questo insegnamento per mantenerne e preservarne le caratteristiche uniche, insieme ai benefici e all'armonia insite nella sperimentazione della sincronizzazione del movimento, del respiro e del ritmo.

**Tiziana Gottardi** (classe di base di Yantra Yoga) dal 1977 segue gli insegnamenti del maestro Chogyal Namkhai Norbu fondatore della Comunità Dzogchen Internazionale, e con lui inizia a praticare lo Yantra Yoga. Da allora ha continuato ad approfondire lo studio e la pratica dello Yantra Yoga e dal 2004 è insegnante autorizzata di 1° livello di Yantra Yoga e dal 2010 è insegnante autorizzata di 2° livello di Yantra Yoga. Da anni tiene corsi settimanali a Merigar, il centro della Comunità Dzogchen europeo e dal 2004 anche seminari intensivi in diverse città italiane e in Europa (Spagna, Francia, Austria, Cipro, Romania). Insegna anche Yantra Yoga Kumar Kumari, lo Yantra Yoga per i bambini.

**Luigi Vitiello** è allievo di Chögyal Namkhai Norbu dal 1977.

Medico e Psicoterapeuta, ha studiato Medicina Tibetana con il prof. Namkhai Norbu, con il dott. Pasang Yonten e con il prof. Tubten Phuntsog ed ha pubblicato vari articoli su questo argomento.

E' istruttore di Yantra Yoga e tiene, su autorizzazione del Maestro, incontri sulle pratiche di base della meditazione.

**Per i bambini: Fabiana Esca, Nicol Bana**

**Fabiana Esca** (Kumar Kumari Yantra con i bambini), compie studi artistici laureandosi in Conservazione dei Beni Culturali e contemporaneamente si forma studiando prima Danza Classica presso il Teatro San Carlo di Napoli e poi proseguendo con lo studio della Danza Contemporanea. Dagli anni '90 intraprende un percorso di ricerca teatrale che la porta a studiare e a lavorare con diversi Maestri di rilievo internazionale. Durante il suo cammino ha inoltre la fortuna di incontrare il Maestro Chögyal Namkhai Norbu, di cui è allieva dal 2001 e comincia a praticare lo Yantra Yoga fino a formarsi come istruttrice, anche della forma specifica per i bambini: il Kumar Kumari. Dal 2010 tiene corsi presso Namdeling, la sede napoletana della Comunità Dzogchen e diverse scuole, dalle Materne ai Licei.

**Nicol Bana** è attiva come educatrice musicale nella provincia di Brescia, collabora con scuole private, ludoteche, cooperative e associazioni tenendo corsi di educazione musicale e laboratori di up-cycling musicale. Si è specializzata nell'insegnamento secondo la Music Learning Theory di Edwin E. Gordon, frequentando il corso nazionale indetto da Aigam (Ente riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione per la formazione del personale della scuola) ottenendo l'accreditamento nel 2016.

## **Video**

<https://youtu.be/oclOi483l5l>

[https://youtu.be/3M\\_VpcSqq70](https://youtu.be/3M_VpcSqq70)

## **CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI ARCIDOSSO**

### **Per informazioni e iscrizioni:**

tel 0564 966837

email office@dzogchen.it

**Web Site** <https://www.dzogchen.it/it/>

### **Costo per i partecipanti:**

Costo per la settimana (pranzi inclusi)

300 € per ogni adulto oppure 270 € per chi si prenotano entro il 30 giugno

130 € per ogni bambino (età 6-12 anni), secondo bambino 110 €

**Come arrivare:** <https://www.dzogchen.it/it/per-arrivare/>

**Dove alloggiare:** <https://www.dzogchen.it/it/accomodations/>

<http://www.flipnews.org/component/k2/yantra-yoga-la-disciplina-tibetana-che-puo-migliorarci-la-vita-incontro-con-fabiana-esca.html>

## **Yantra Yoga: la disciplina tibetana che può migliorarci la vita. Incontro con Fabiana Esca**

Written by Bianca Salvi  
Published in [Spirituality](#)



Fabiana Esca

Nata a Napoli nel 1973, segue la scuola di Danza Classica del Teatro San Carlo di Napoli per poi dedicarsi al contemporaneo, al mimo e infine al teatro, Fabiana Esca è attrice di teatro e cinema, ma anche arteterapeuta. Incontra l'Insegnamento Dzogchen attraverso il Maestro tibetano Chögyal Namkhai Norbu, nel 2001, e dopo un'approfondita formazione ottiene l'autorizzazione del Maestro ad insegnare il primo e il secondo livello dello Yantra Yoga, contemporaneamente segue i corsi per guidare lo Yoga Kumar Kumari ideato da Norbu per i bambini. Oggi insegna principalmente a Napoli, dov'è nato nel 2007 il centro Namdeling, la sede napoletana della International Dzogchen Community, e a Merigar, in Toscana. La incontriamo durante una pausa delle sue interessanti lezioni.

D - Come mai si è dedicata alla pratica e allo studio dello Yoga?

R - Ho incontrato lo yoga da bambina, nel 1980, durante una vacanza trascorsa in famiglia al villaggio di Favignana. Uno degli operatori appena rientrato dall'India, guidò un corso di yoga classico per un gruppetto di bimbi, ne rimasi folgorata, da allora lo yoga è entrato a far parte della mia vita.

D - In cosa si differenzia lo Yantra Yoga dalle altre tipologie di yoga?

R - Lo Yantra Yoga tibetano ha delle caratteristiche peculiari uniche. E' una pratica basata sulla coordinazione di corpo (movimento), energia (respiro) e mente (intesa come "presenza mentale"). Aspetto fondamentale della pratica è il ritmo con cui si eseguono le sequenze dei movimenti. Questo metodo del tutto originale, aiuta proprio la mente a rimanere connessa al momento presente e raggiungere infine un completo rilassamento. Un'altra caratteristica singolare è che tutta la pratica è eseguita da uomini e donne in maniera speculare, alla base c'è una conoscenza antichissima e profonda della nostra energia.

D - Quanto sono adattabili queste dottrine ai nostri ritmi di vita?

R - Ho trovato in questa forma di Yoga un prezioso alleato, mi aiuta a rilassare le tensioni che il ritmo cittadino inevitabilmente mi porta ad accumulare e riesce a bilanciare e rinforzare la mia condizione fisica, prima sempre molto delicata, soggetta a continue malattie. Ovviamente rilassare il corpo e sentirsi bene aiuta la mente ad essere più calma e meno confusa o agitata.

D - Che ne pensa della proposta promossa al tempo del governo Gentiloni di insegnare lo Yoga dalle scuole dell'obbligo?

R - Nella nostra cultura consideriamo superflua la conoscenza di noi stessi, del nostro funzionamento psico-emotivo e del funzionamento della nostra mente e diamo tanta importanza alla conoscenza del mondo esterno, ma senza questa base la nostra comprensione della realtà sarà sempre parziale e distorta e la nostra condizione sempre insoddisfacente, soggetta a disagi psichici, insoddisfazioni, malattie. Alla base resta una distinzione tra nozione e conoscenza che non dovrebbe esistere in una visione integrata della realtà. Il sentirsi parte di un "tutto" senza nette divisioni, ci fa sentire meno soli nell'affrontare stress e difficoltà, e fa vivere meglio la nostra condizione umana.

D - Due parole sul metodo Kumar Kumari?

R - Lo Yantra Yoga Kumar Kumari è stato elaborato dal Maestro tibetano ChögyalNamkhaiNorbu, proprio per i piccoli praticanti, partendo dai principi che sono alla base della stessa pratica per gli adulti, ma seguendo il ritmo del respiro che nei bambini è più breve e sottile. Proprio per favorire un corretto uso del respiro, i movimenti sono associati all'emissione di suoni basati su particolari sillabe che ne guidano l'intensità e la durata. Si tratta di una tecnica molto utile ai bambini, li aiuta a padroneggiare traumi e stress, a concentrarsi meglio nello studio, a socializzare.

D - Secondo la sua esperienza di insegnante, quali sono le fasce d'età più interessate allo Yoga?

R - I bimbi, anche se non tutti, manifestano in genere un grande entusiasmo, ma hanno sempre meno capacità di concentrazione e di attenzione, questo ci dice che ne hanno sempre più bisogno. Gli adolescenti sono una fascia d'età che difficilmente si avvicina, mentre tra gli adulti l'età media si abbassa decisamente. Una classe in genere può comprendere persone dai venti ai sessanta anni, ma l'età più presente secondo la mia esperienza in genere va dai trenta anni in su.

D - C'è differenza in questo senso tra uomini e donne?

R - Le donne sono sempre in grande maggioranza, perciò trovo molto coraggiosi gli uomini che partecipano a queste classi, la ricerca del benessere e della conoscenza, comprende la capacità di mettere in discussione quelle che chiamiamo certezze. Purtroppo gli uomini soprattutto in occidente, ancora hanno diffidenza e timore nei confronti di questo atteggiamento.

D – Potrebbe dire che lo Yoga le ha cambiato la vita?

R – Certo potrei dirlo, ma preferisco non farlo, credo che la vita la cambiamo principalmente con il nostro desiderio di venir fuori dalla sofferenza e da una visione passiva dell'esistenza.



Lo Yoga è la vita stessa e solo quando non vediamo più separazione fra interiorità e universo esterno, scopriamo di essere cambiati.

A questo proposito, sono molto soddisfatta dei risultati raggiunti nell'ultimo corso che ho condotto in questi giorni a Merigar: il centro della Comunità Dzogchen sul Monte Amiata, ad Arcidosso. Si è trattato di vere e proprie vacanze Yoga: un momento per ritrovarsi con la famiglia, per chi ne ha una, o per regalare a se stessi un momento speciale, fuori dalle dimensioni caotiche delle città o delle località marine prese di mira in estate, per immergersi nella pratica intensiva a contatto con la natura, che qui ha ancora un sapore un pò selvaggio. Mentre gli adulti possono praticare la meditazione e lo Yantra Yoga, i bambini seguono le classi di Kumar Kumari e laboratori creativi strutturati per dare continuità espressiva e creativa ai più piccoli, attraverso un percorso di condivisione con il gruppo e in rapporto diretto con la natura, una natura da rispettare che rimane sempre, per grandi e piccoli, la più grande maestra di vita.

Last modified on Lunedì, 03 Settembre 2018

.. 12 **CRONACHE**
**ARCIDOSSO**
**ARCIDOSSO** DA SABATO SESSIONI DI MEDITAZIONE KHAITA JOYFULL DANCES

# Merigar, sette giorni di yoga tibetano

**IMMERSI** nella natura incontaminata del Monte Amiata, abbracciati dal silenzio 'spirituale' che il monte Labro è in grado di trasmettere. A Merigar è possibile trascorrere, da sabato al 31 una settimana all'insegna del relax tra yoga, meditazione e danze Khaita Joyfull Dances. La struttura nata per essere unica in tutta Italia è spesso luogo di importanti ritrovi e di eventi dedicati alle attività provenienti dalla più antica tradizione tibetana. Istruttori esperti saranno a disposizione per guidare gli ospiti nelle va-

rie attività. Lo Yantra Yoga o Yoga tibetano del movimento ha tra le sue caratteristiche principali quella di coordinare l'energia e rilassare la mente attraverso delle sequenze di movimenti e il respiro consapevole. Le sessioni di meditazione saranno semplici e intense esperienze di rilassamento e di scoperta delle proprie potenzialità. Le danze, Khaita Joyfull Dances, per rilassarsi e divertirsi, migliorare il coordinamento fisico, la postura e la presenza mentale. Gli istruttori per gli adulti saranno Laura Evangelisti, Tiziana Gottardi, Luigi Vitiello.

<https://www.ilgiunco.net/2018/08/21/la-foto-del-giorno-merigar-la-residenza-della-montagna-di-fuoco/>

## La foto del giorno: Merigar ‘la residenza della montagna di fuoco’

di **Redazione** - 21 agosto 2018 - 15:30



ARCIDOSSO – La foto del giorno è stata scattata da Laura Priami, nel comune di Arcidosso. Merigar significa letteralmente “residenza della montagna di fuoco”, simbolicamente “dimora dell’energia”; è un luogo immerso nella natura, circondato da boschi di faggi e castagni. Sorge dove le pendici del monte Amiata incontrano quelle del monte Labbro e la sua riserva naturale.

Qui dal 1981 intorno al maestro tibetano Chögyal Namkhai Norbu si riuniscono le persone interessate allo studio e alla pratica dello Dzogchen, uno degli insegnamenti più antichi della tradizione spirituale tibetana.