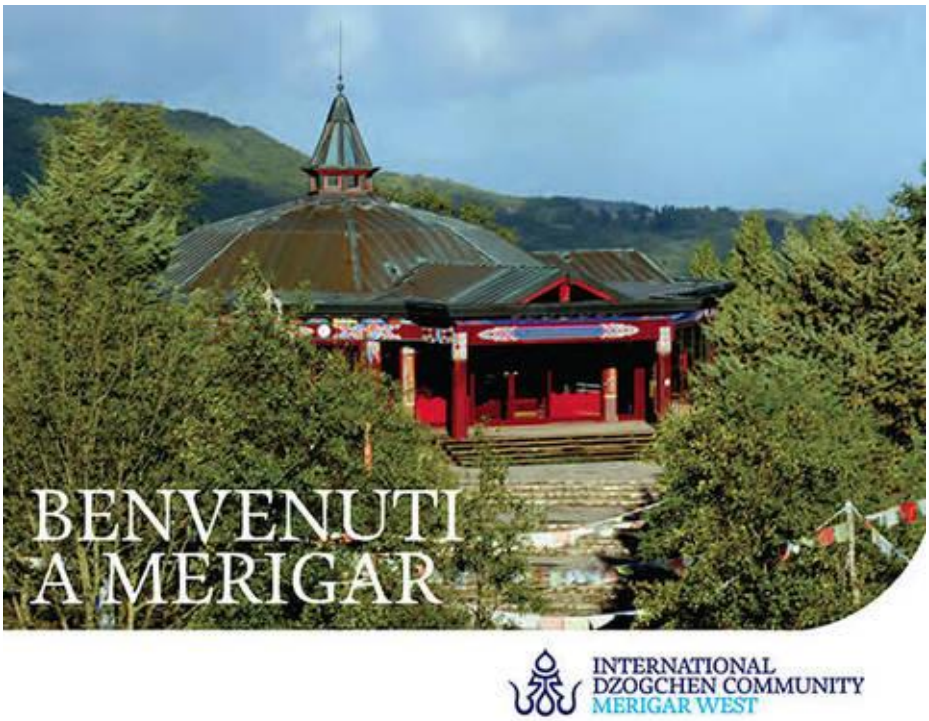
RASSEGNA STAMPA

MERIGAR

APRILE – OTTOBRE 2019



UFFICIO STAMPA

ALMA DADDARIO E NICOLETTA CHIORRI

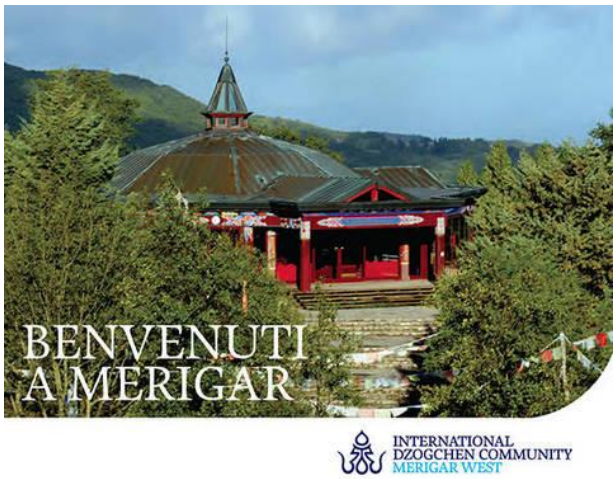
Terra Nuova.it

https://www.terranuova.it/News/Corsi-e-seminari/Merigar-tra-cultura-formazione-natura-e-benessere

Merigar tra cultura, formazione, natura e benessere

Primavera ed estate ricche di appuntamenti tra incontri in biblioteca, seminari, free class, visite guidate, yoga e meditazione. Le attività si svolgono nel centro Tibetano tra i più importanti d'Europa, in Località Merigar, nei pressi di Arcidosso (Gr).

28 Maggio 2019
BUDDISMO CRESCITA INTERIORE DISCIPLINE OLISTICHE MEDITAZIONE



“Residenza della montagna di fuoco”: è questo il significato in tibetano di **Merigar**, centro Tibetano tra i più importanti d'Europa. In questo luogo immerso nella natura, circondato da boschi di faggi e castagni, che sorge nei pressi di Arcidosso (GR), alle pendici del Monte Labbro, da anni si coltiva la conoscenza di diversi ambiti della cultura tibetana. Fondato nel 1981 dal maestro **Chögyal Namkhai Norbu,** insieme al primo gruppo di suoi studenti, da allora è divenuto punto di riferimento per lo studio e la pratica di diversi aspetti della cultura orientale, del Buddhismo e non solo.
L’Insegnamento **Dzogchen**, per sua stessa natura, si ispira alla compassione, alla non violenza, al rispetto per ogni creatura vivente. Un insegnamento che aiuta a migliorare la propria vita quotidiana. Per questo tante persone così diverse ne sono attratte e ne traggono grande beneficio.

Le attività dell'Associazione sono coordinate dagli stessi membri e sono tutte volte a portare armonia e benessere, fornendo strumenti che permettano di affrontare con equilibrio la vita quotidiana e le relazioni con gli altri.

A Merigar si possono frequentare **lezioni di yoga, di danza, di meditazione**, oppure partecipare a **incontri culturali** e a **corsi di formazione**. Inoltre è possibile partecipare a **visite guidate** degli edifici del centro (il Tempio della Grande Contemplazione, i reliquiari e la biblioteca). In estate c’è un fitto calendario di **free class**, ovvero sessioni gratuite di yoga, danza e meditazione.

Per chi ancora non conoscesse questo luogo incantevole, nel corso dell’anno vengono organizzate diverse **visite guidate gratuite**, che per il 2019 si svolgeranno nei seguenti giorni: 7 e 21 luglio, 4, 11, 15 agosto, 1 e 15 settembre, 6, 20, 27 ottobre, 3 novembre, 8 e 29 dicembre.

Spazio anche agli incontri culturali, con l'iniziativa **RACCONTI IN BIBLIOTECA fino al 6 settembre**, quest'anno in versione itinerante, fra la biblioteca di Merigar e Arcidosso. Diversi gli argomenti che verranno affrontati con lo spirito condividere conoscenze: centrale sarà lo studio della mente, il buddismo e alcuni temi e figure della letteratura e della storia tibetana.

Si prosegue **dal 27 al 30 giugno**, quattro giorni con **Adriana Dal Borgo** per **cantare, studiare i testi e le danze tibetane** di una raccolta inedita delle danze gioiose Khaita, chiamata Barsam. Si impareranno delle danze in cerchio, semplici ed accessibili, dalle melodie particolarmente dolci ed armoniose.

Per chi è interessato allo **yoga e alla respirazione**, i principali appuntamenti saranno il **6 e 7 luglio** con un weekend dedicato alla **Meditazione** e allo **Yoga**, poi il **17 e 25 luglio** si svolgerà un **Corso di formazione per istruttori di Harmonious Breathing con Fabio Andrico,** aperto a tutti coloro che già hanno esperienza di Yantra Yoga o di altri Yoga o lavoro sulla respirazione, e l'appuntamento annuale con le **Vacanze Yoga**, dal **17 al 23 agosto**.

Il **13 luglio** riparte il **training per traduttori dal tibetano**, per chi vuole approfondire la propria conoscenza del tibetano classico.

Agosto inizia con due giorni (**1-2 agosto**) dedicati alla **Meditazione** con **Fabio Risolo**.

Dall'11 al 15 agosto, cinque giorni in cui si alterneranno spiegazioni ed esperienze, guidate da diversi istruttori, incentrate sulla presenza e consapevolezza di corpo, energia e mente secondo l'opera **"Nascere, Vivere e Morire" di Chögyal Namkhai Norbu.**

Dal 17 al 23 agosto le Vacanze Yoga, a Merigar si potrà passare una settimana rilassante e piacevole, tra borghi ricchi di storia e bellezze naturali incontaminate, dalla purezza delle acque all'atmosfera avvolgente dei boschi, svolgendo attività per riequilibrare e rilassare la mente e il corpo e ritrovare la condizione naturale dell'energia individuale, attraverso la meditazione, lo yoga e le danze, mangiando cibo sano e naturale a chilometro zero.
Una vacanza all'insegna della meditazione e dello Yoga provenienti dalla più antica tradizione tibetana, un'occasione per sperimentare nuovi percorsi, tra sessioni 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 rigogliosa che circonda la località di Merigar, si potrà trascorrere una vacanza

diversa, per adulti e bambini, tra yoga, meditazione e danze Khaita Joyfull Dances, per distendersi, e al contempo 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 e pulita.

Istruttori esperti e qualificati guideranno i presenti nelle varie attività.
Con **Laura Evangelisti e Tiziana Gottardi** si potrà sperimentare l'efficacia dello **Yantra Yoga**, o Yoga tibetano del movimento, che ha tra le sue caratteristiche principali quella di coordinare l'energia e rilassare la mente, attraverso delle sequenze di movimenti coordinate con un respiro consapevole. Lo yoga interviene sul meccanismo neuromuscolare, eliminandone gli stati anomali e riportando nelle condizioni di salute originaria, questo comporta anche una modificazione della sfera emotiva, determinando di conseguenza un miglior equilibrio mentale. Il gruppo sarà diviso in due classi: una per principianti e una per chi ha già seguito almeno un corso di base.
Gino Vitiello guiderà i presenti in sessioni di **Meditazione,** con semplici e intense esperienze di rilassamento e di scoperta delle proprie potenzialità, per calmare la mente, ridurre lo stress, essere più stabili e lucidi nell'affrontare i rapporti con altre persone e con tutto quello che può accadere nella vita quotidiana. Nel corso degli ultimi anni, anche il mondo scientifico, impegnato a verificare gli effetti di questa pratica sul nostro cervello, trova sempre più conferme nei tanti benefici effetti della meditazione.
Fabiana Esca si dedicherà invece ai più piccoli, con lo **Yantra Yoga Kumar Kumari,** per i bambini dai 6 ai 12 anni. Si tratta di 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, 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. I bambini avranno un programma specifico, oltre lo Yantra Yoga Kumar Kumari una volta al giorno, saranno coinvolti in **laboratori musicali, artistici e multimediali**: la mattina, sempre sotto la guida di Fabiana Esca, si terranno laboratori per stimolare la creatività e l'espressività a contatto con la natura; il pomeriggio, il laboratorio "La magia delle piante", curato da **Antichi Rimedi**, prevede una passeggiata con spiegazione dell'ecosistema collegata agli elementi della natura, il racconto di storie e leggende legate alle piante, la creazione di acque profumate, dalla raccolta fiori alla loro trasformazione in idrolati con il distillatore, la semina di piantine e la preparazione di tisane e biscotti con le erbe.

GLI ISTRUTTORI

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.

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.

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.

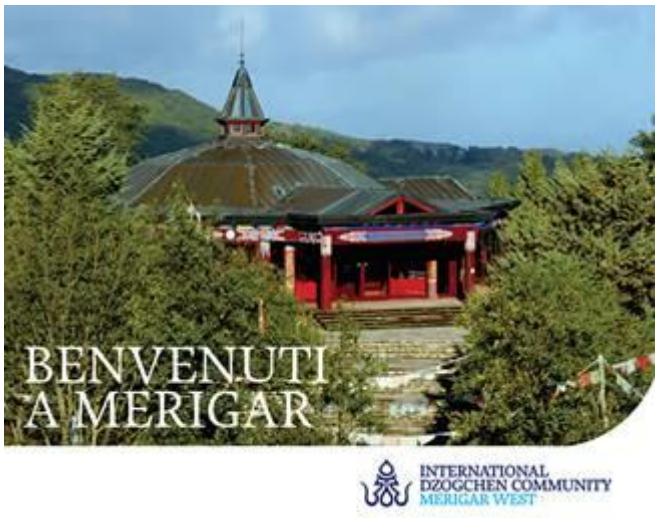
Fabiana Esca (Kumar Kumari Yantra con i bambini), compie studi artistici laureandosi in Conservazione dei Beni Culturali e contemporaneamente si forma studiando prima Danza Classica presso il Teatro San Carlo di Napoli e poi proseguendo con lo studio della Danza Contemporanea. Dagli anni ’90 intraprende 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.

Antichi Rimedi
L'azienda Antichi Rimedi è situata nel parco naturale del Monte Labbro (Monte Amiata - Comune di Arcidosso - Grosseto), nelle vicinanze di Merigar, dove il microclima e le molte varietà di piante presenti creano una vera e propria oasi naturale. L'azienda si occupa di coltivare e raccogliere la materia prima necessaria per i propri prodotti quali aromi da cucina, tisane, oleoliti, unguenti, tinture madri ed oli essenziali, tutti ottenuti con lavorazione artigianale. La coltivazione delle piante officinali è strettamente seguita con i metodi di agricoltura biologica.

Orari:
Sabato 16-18
Domenica-Giovedì 10-18
Venerdì 10-13
Per informazioni, iscrizioni e programma:
Tel. 0564 966837
Email office@dzogchen.it
Web site https://www.merigar.it/it/
Dove alloggiare: https://www.merigar.it/it/visita/alloggi/

IL DISCORSO.IT

http://ildiscorso.it/rubriche/luoghi-e-dintorni/merigar-gr-tra-cultura-formazione-natura-e-benessere/



MERIGAR (GR) TRA CULTURA, FORMAZIONE, NATURA E BENESSERE

Scritto da: dal corrispondente 2019-04-17

“Residenza della montagna di fuoco”: è questo il significato in tibetano di Merigar. In questo luogo immerso nella natura, circondato da boschi di faggi e castagni, che sorge nei pressi di Arcidosso (GR), alle pendici del Monte Labbro, da anni si coltiva la conoscenza di diversi ambiti della cultura tibetana. Fondato nel 1981 dal maestro Chögyal Namkhai Norbu, insieme al primo gruppo di suoi studenti, da allora è divenuto punto di riferimento per lo studio e la pratica di diversi aspetti della cultura orientale, del Buddhismo e non solo.

A Merigar si possono frequentare lezioni di yoga, di danza, di meditazione, oppure partecipare a incontri culturali e a corsi di formazione. Inoltre è possibile partecipare a visite guidate degli edifici del centro (il Tempio della Grande Contemplazione, i reliquiari e la biblioteca). In estate c’è un fitto calendario di free class, ovvero corsi gratuiti di yoga, danza e meditazione.

Per chi ancora non conoscesse questo luogo incantevole, nel corso dell’anno vengono organizzate diverse visite guidate gratuite, che per il 2019 si svolgeranno nei seguenti giorni: 22 aprile, 5 e 19 maggio, 2 e 16 giugno, 7 e 21 luglio, 4, 11, 15 agosto, 1 e 15 settembre, 6, 20, 27 ottobre, 3 novembre, 8 e 29 dicembre.

Spazio anche agli incontri culturali, con l'iniziativa RACCONTI IN BIBLIOTECA, a partire dal27 aprile fino al 6 settembre, quest'anno in versione itinerante, fra la biblioteca di Merigar e Arcidosso. Diversi gli argomenti che verranno affrontati con lo spirito condividere conoscenze: centrale sarà lo studio della mente, il buddismo e alcuni temi e figure della letteratura e della storia tibetana.

Il 1° maggio sarà dedicato ad un tema molto importante: come assistere efficacemente una personanella fase ultima della vita, nel corso del seminario "L'ultimo viaggio", organizzato in collaborazione con l'associazione Tutto è vita. La giornata è anche un percorso formativo che può rilasciare crediti ECM.

A fine maggio (31 maggio – 2 giugno) si terrà un altro interessante seminario, intensivo ed esperienziale,sul potere dello stato fluido della piena presenza, condotto da Elio Guarisco. Applicando metodi di mindfulness e meditazione progressivamente più profondi, uniti ad esercizi di respirazione e movimento, ci si riconnetterà alla propria presenza spontanea, familiarizzando con essa sino al punto di rimanere connessi o di poterla richiamare in ogni circostanza.

Si prosegue a giugno con tre importanti appuntamenti: dal 14 al 16 giugno, "Presentazioni da standing ovation", condotto dalla giornalista RAI Valentina Lo Surdo, un corso intensivo per tutti coloro che hanno l'esigenza di presentare il proprio lavoro in video, in audio o in aula, e vogliono migliorarsi, essere più efficaci, catturare l'attenzione e superare paure e timidezza; dal 20 al 23 giugno durante corso di "Meditazione in movimento, La Danza del Vajra per il beneficio degli esseri", Adriana Dal Borgo e StoffelinaVerdonk proporranno innanzitutto diversi esercizi per guidare ogni partecipante in una esperienza concreta di rapporto "nuovo" con il corpo, le emozioni e i pensieri, parte dell'Insegnamento Dzogchen trasmesso da Chögyal Namkhai Norbu; dal 27 al 30 giugno, quattro giorni con Adriana Dal Borgo per cantare, studiare i testi e le danze tibetane di una raccolta inedita delle danze gioiose Khaita, chiamata Barsam. Si impareranno delle danze in cerchio, semplici ed accessibili, dalle melodie particolarmente dolci ed armoniose.

Per chi è interessato allo yoga e alla respirazione, i principali appuntamenti saranno il 6 e 7 lugliocon un weekend dedicato alla Meditazione e allo Yoga, poi il 17 e 25 luglio si svolgerà un Corso di formazione per istruttori di Harmonious Breathing con Fabio Andrico, aperto a tutti coloro che già hanno una buona esperienza di Yantra Yoga o di altri Yoga o lavoro sulla respirazione, e l'appuntamento annuale con leVacanze Yoga, dal 17 al 25 agosto.

Il 13 luglio riparte il training per traduttori dal tibetano, per chi vuole approfondire la propria conoscenza del tibetano classico.

Agosto inizia con due giorni (1-2 agosto) dedicati alla Meditazione con Fabio Risolo.

Dall'11 al 15 agosto, cinque giorni in cui si alterneranno spiegazioni ed esperienze, guidate da diversi istruttori, incentrate sulla presenza e consapevolezza di corpo, energia e mente secondo l'opera "Nascere, Vivere e Morire" di Chögyal Namkhai Norbu.

Dal 17 al 25 agosto le Vacanze Yoga, immersi nella natura incontaminata che circonda la località di Merigar, si potrà trascorrere una vacanza diversa, rilassante e piacevole, per adulti e bambini, tra yoga, meditazione e danze gioiose Khaita, per distendersi, divertirsi, migliorare il coordinamento fisico e la presenza mentale.

Gli eventi estivi si concludono con un seminario sui Sogni Lucidi con Michael Katz (7-8 settembre), per rafforzare la creatività, l'autosservazione, la crescita spirituale e psicologica attraverso le potenti tecniche del sogno lucido che derivano principalmente dalla tradizione tibetana dello yoga del sogno.

EVENTI CULTURALI
INFORMAZIONE ARTE CULTURA FOOD&WINE EUROPA

https://www.eventiculturalimagazine.com/comunicati-stampa/merigar-cultura-formazione-natura-benessere/

MERIGAR TRA CULTURA, FORMAZIONE, NATURA E BENESSERE

MERIGAR TRA CULTURA, FORMAZIONE, NATURA E BENESSERE

PRIMAVERA ED ESTATE RICCA DI APPUNTAMENTI TRA INCONTRI IN BIBLIOTECA, SEMINARI, FREE CLASS, VISITE GUIDATE, YOGA E MEDITAZIONE.

Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR)

“Residenza della montagna di fuoco”: è questo il significato in tibetano di Merigar. In questo luogo immerso nella natura, circondato da boschi di faggi e castagni, che sorge nei pressi di Arcidosso (GR), alle pendici del Monte Labbro, da anni si coltiva la conoscenza di diversi ambiti della cultura tibetana. Fondato nel 1981 dal maestro Chögyal Namkhai Norbu, insieme al primo gruppo di suoi studenti, da allora è divenuto punto di riferimento per lo studio e la pratica di diversi aspetti della cultura orientale, del Buddhismo e non solo.
A Merigar si possono frequentare lezioni di yoga, di danza, di meditazione, oppure partecipare a incontri culturali e a corsi di formazione. Inoltre è possibile partecipare a visite guidate degli edifici del centro (il Tempio della Grande Contemplazione, i reliquiari e la biblioteca). In estate c’è un fitto calendario di free class, ovvero corsi gratuiti di yoga, danza e meditazione.
Per chi ancora non conoscesse questo luogo incantevole, nel corso dell’anno vengono organizzate diverse visite guidate gratuite, che per il 2019 si svolgeranno nei seguenti giorni: 22 aprile, 5 e 19 maggio, 2 e 16 giugno, 7 e 21 luglio, 4, 11, 15 agosto, 1 e 15 settembre, 6, 20, 27 ottobre, 3 novembre, 8 e 29 dicembre.
Spazio anche agli incontri culturali, con l’iniziativa RACCONTI IN BIBLIOTECA, a partire dal 27 aprile fino al 6 settembre, quest’anno in versione itinerante, fra la biblioteca di Merigar e Arcidosso.

Diversi gli argomenti che verranno affrontati con lo spirito condividere conoscenze: centrale sarà lo studio della mente, il buddismo e alcuni temi e figure della letteratura e della storia tibetana.
Il 1° maggio sarà dedicato ad un tema molto importante: come assistere efficacemente una persona nella fase ultima della vita, nel corso del seminario "L'ultimo viaggio", organizzato in collaborazione con l'associazione Tutto è vita. La giornata è anche un percorso formativo che può rilasciare crediti ECM.
A fine maggio (31 maggio – 2 giugno) si terrà un altro interessante seminario, intensivo ed esperienziale, sul potere dello stato fluido della piena presenza, condotto da Elio Guarisco. Applicando metodi di mindfulness e meditazione progressivamente più profondi, uniti ad esercizi di respirazione e movimento, ci si riconnetterà alla propria presenza spontanea, familiarizzando con essa sino al punto di rimanere connessi o di poterla richiamare in ogni circostanza.
Si prosegue a giugno con tre importanti appuntamenti: dal 14 al 16 giugno, "Presentazioni da standing ovation", condotto dalla giornalista RAI Valentina Lo Surdo, un corso intensivo per tutti coloro che hanno l'esigenza di presentare il proprio lavoro in video, in audio o in aula, e vogliono migliorarsi, essere più efficaci, catturare l'attenzione e superare paure e timidezza; dal 20 al 23 giugno durante corso di "Meditazione in movimento, La Danza del Vajra per il beneficio degli esseri", Adriana Dal Borgo e Stoffelina Verdonk proporranno innanzitutto diversi esercizi per guidare ogni partecipante in una esperienza concreta di rapporto "nuovo" con il corpo, le emozioni e i pensieri, parte dell'Insegnamento Dzogchen trasmesso da Chögyal Namkhai Norbu; dal 27 al 30 giugno, quattro giorni con Adriana Dal Borgo per cantare, studiare i testi e le danze tibetane di una raccolta inedita delle danze gioiose Khaita, chiamata Barsam. Si impareranno delle danze in cerchio, semplici ed accessibili, dalle melodie particolarmente dolci ed armoniose.
Per chi è interessato allo yoga e alla respirazione, i principali appuntamenti saranno il 6 e 7 luglio con un weekend dedicato alla Meditazione e allo Yoga, poi il 17 e 25 luglio si svolgerà un Corso di formazione per istruttori di Harmonious Breathing con Fabio Andrico, aperto a tutti coloro che già hanno una buona esperienza di Yantra Yoga o di altri Yoga o lavoro sulla respirazione, e l'appuntamento annuale con le Vacanze Yoga, dal 17 al 25 agosto.
Il 13 luglio riparte il training per traduttori dal tibetano, per chi vuole approfondire la propria conoscenza del tibetano classico.
Agosto inizia con due giorni (1-2 agosto) dedicati alla Meditazione con Fabio Risolo.
Dall'11 al 15 agosto, cinque giorni in cui si alterneranno spiegazioni ed esperienze, guidate da diversi istruttori, incentrate sulla presenza e consapevolezza di corpo, energia e mente secondo l'opera "Nascere, Vivere e Morire" di Chögyal Namkhai Norbu.
Dal 17 al 25 agosto le Vacanze Yoga, immersi nella natura incontaminata che circonda la località di Merigar, si potrà trascorrere una vacanza diversa, rilassante e piacevole, per
adulti e bambini, tra yoga, meditazione e danze gioiose Khaita, per distendersi, divertirsi, migliorare il coordinamento fisico e la presenza mentale.
Gli eventi estivi si concludono con un seminario sui Sogni Lucidi con Michael Katz (7-8 settembre), per rafforzare la creatività, l'autosservazione, la crescita spirituale e psicologica attraverso le potenti tecniche del sogno lucido che derivano principalmente dalla tradizione tibetana dello yoga del sogno.

Per maggiori approfondimenti: https://www.merigar.it/it/corsi-e-eventi/
Per informazioni e prenotazioni:
Tel. 0564 966837 Email office@dzogchen.it Web site https://www.merigar.it/it/
Dove alloggiare: https://www.merigar.it/it/visita/alloggi/

https://criptyca.com/2019/04/17/merigar-tra-cultura-formazione-natura-e-benessere/

Merigar tra cultura, formazione, natura e benessere

PRIMAVERA ED ESTATE RICCA DI APPUNTAMENTI TRA INCONTRI IN BIBLIOTECA, SEMINARI, FREE CLASS, VISITE GUIDATE, YOGA E MEDITAZIONE.

Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR)

“Residenza della montagna di fuoco”: è questo il significato in tibetano di **Merigar**. In questo luogo immerso nella natura, circondato da boschi di faggi e castagni, che sorge nei pressi di Arcidosso (GR), alle pendici del Monte Labbro, da anni si coltiva la conoscenza di diversi ambiti della cultura tibetana. Fondato nel 1981 dal maestro **Chögyal Namkhai Norbu,** insieme al primo gruppo di suoi studenti, da allora è divenuto punto di riferimento per lo studio e la pratica di diversi aspetti della cultura orientale, del Buddhismo e non solo.
A Merigar si possono frequentare **lezioni di yoga, di danza, di meditazione**, oppure partecipare a **incontri culturali** e a **corsi di formazione**. Inoltre è possibile partecipare a **visite guidate** degli edifici del centro (il Tempio della Grande Contemplazione, i reliquiari e la biblioteca). In estate c’è un fitto calendario di **free class**, ovvero corsi gratuiti di yoga, danza e meditazione.
Per chi ancora non conoscesse questo luogo incantevole, nel corso dell’anno vengono organizzate diverse **visite guidate gratuite**, che per il 2019 si svolgeranno nei seguenti giorni: 22 aprile, 5 e 19 maggio, 2 e 16 giugno, 7 e 21 luglio, 4, 11, 15 agosto, 1 e 15 settembre, 6, 20, 27 ottobre, 3 novembre, 8 e 29 dicembre.
Spazio anche agli incontri culturali, con l’iniziativa **RACCONTI IN BIBLIOTECA**, a partire dal **27 aprile fino al 6 settembre**, quest’anno in versione itinerante, fra la biblioteca di Merigar e Arcidosso. Diversi gli argomenti che verranno affrontati con lo spirito condividere conoscenze: centrale sarà lo studio della mente, il buddismo e alcuni temi e figure della letteratura e della storia tibetana.
Il **1° maggio** sarà dedicato ad un tema molto importante: come assistere efficacemente una persona nella fase ultima della vita, nel corso del **seminario “L’ultimo viaggio”**, organizzato in collaborazione con l’associazione Tutto è vita. La giornata è anche un percorso formativo che può rilasciare crediti ECM.

A fine maggio (**31 maggio – 2 giugno**) si terrà un altro interessante **seminario**, intensivo ed esperienziale, sul potere dello stato fluido della **piena presenza**, condotto da **Elio Guarisco**. Applicando metodi di mindfulness e meditazione progressivamente più profondi, uniti ad esercizi di respirazione e movimento, ci si riconnetterà alla propria presenza spontanea, familiarizzando con essa sino al punto di rimanere connessi o di poterla richiamare in ogni circostanza.
Si prosegue a **giugno** con tre importanti appuntamenti: **dal 14 al 16 giugno**, **"Presentazioni da standing ovation", condotto dalla giornalista RAI Valentina Lo Surdo**, un corso intensivo per tutti coloro che hanno l'esigenza di presentare il proprio lavoro in video, in audio o in aula, e vogliono migliorarsi, essere più efficaci, catturare l'attenzione e superare paure e timidezza; **dal 20 al 23 giugno** durante **corso di "Meditazione in movimento**, **La Danza del Vajra per il beneficio degli esseri**", **Adriana Dal Borgo e Stoffelina Verdonk** proporranno innanzitutto diversi esercizi per guidare ogni partecipante in una esperienza concreta di rapporto "nuovo" con il corpo, le emozioni e i pensieri, parte dell'Insegnamento Dzogchen trasmesso da Chögyal Namkhai Norbu; **dal 27 al 30 giugno**, quattro giorni con **Adriana Dal Borgo** per **cantare, studiare i testi e le danze tibetane** di una raccolta inedita delle danze gioiose Khaita, chiamata Barsam. Si impareranno delle danze in cerchio, semplici ed accessibili, dalle melodie particolarmente dolci ed armoniose.
Per chi è interessato allo **yoga e alla respirazione**, i principali appuntamenti saranno il **6 e 7 luglio** con un weekend dedicato alla **Meditazione** e allo **Yoga**, poi il **17 e 25 luglio** si svolgerà un **Corso di formazione per istruttori di Harmonious Breathing con Fabio Andrico,** aperto a tutti coloro che già hanno una buona esperienza di Yantra Yoga o di altri Yoga o lavoro sulla respirazione, e l'appuntamento annuale con le **Vacanze Yoga**, dal **17 al 25 agosto**.
Il **13 luglio** riparte il **training per traduttori dal tibetano**, per chi vuole approfondire la propria conoscenza del tibetano classico.
Agosto inizia con due giorni (**1-2 agosto**) dedicati alla **Meditazione** con **Fabio Risolo**. **Dall'11 al 15 agosto**, cinque giorni in cui si alterneranno spiegazioni ed esperienze, guidate da diversi istruttori, incentrate sulla presenza e consapevolezza di corpo, energia e mente secondo l'opera **"Nascere, Vivere e Morire" di Chögyal Namkhai Norbu.**
Dal 17 al 25 agosto le Vacanze Yoga, immersi nella natura incontaminata che circonda la località di Merigar, si potrà trascorrere una vacanza diversa, rilassante e piacevole, per adulti e bambini, tra yoga, meditazione e danze gioiose Khaita, per distendersi, divertirsi, migliorare il coordinamento fisico e la presenza mentale.
Gli eventi estivi si concludono con un **seminario sui Sogni Lucidi con Michael Katz (7-8 settembre)**, per rafforzare la creatività, l'autosservazione, la crescita spirituale e psicologica attraverso le potenti tecniche del sogno lucido che derivano principalmente dalla tradizione tibetana dello yoga del sogno.

Per maggiori approfondimenti:
https://www.merigar.it/it/corsi-e-eventi/

Per informazioni e prenotazioni:
Tel. 0564 966837
Email office@dzogchen.it
Web site https://www.merigar.it/it/

Dove alloggiare: https://www.merigar.it/it/visita/alloggi/

MaremmaNews
il primo quotidiano online della Maremma

https://www.maremmanews.it/index.php/attualita/63920-primavera-e-estate-ricca-d-appuntamenti-a-merigar?jjj=1555585654820

‘Primavera e Estate ricca d’appuntamenti a Merigar’

“Seminari, Visite guidate, yoga, meditazione e molto altro”.

Arcidosso: “Residenza della montagna di fuoco”: è questo il significato in tibetano di **Merigar**. In questo luogo immerso nella natura, circondato da boschi di faggi e castagni, che sorge nei pressi di Arcidosso (GR), alle pendici del Monte Labbro, da anni si coltiva la conoscenza di diversi ambiti della cultura tibetana.

Fondato nel 1981 dal maestro Chögyal Namkhai Norbu, insieme al primo gruppo di suoi studenti, da allora è divenuto punto di riferimento per lo studio e la pratica di diversi aspetti della cultura orientale, del Buddhismo e non solo.

A Merigar si possono frequentare lezioni di yoga, di danza, di meditazione, oppure partecipare a incontri culturali e a corsi di formazione. Inoltre è possibile partecipare a visite guidate degli edifici del centro (il Tempio della Grande Contemplazione, i reliquiari e la biblioteca). In estate c’è un fitto calendario di free class, ovvero corsi gratuiti di yoga, danza e meditazione.

Per chi ancora non conoscesse questo luogo incantevole, nel corso dell’anno vengono organizzate diverse visite guidate gratuite, che per il 2019 si svolgeranno nei seguenti giorni: 22 aprile, 5 e 19 maggio, 2 e 16 giugno, 7 e 21 luglio, 4, 11, 15 agosto, 1 e 15 settembre, 6, 20, 27 ottobre, 3 novembre, 8 e 29 dicembre.

Spazio anche agli incontri culturali, con l’iniziativa RACCONTI IN BIBLIOTECA, a partire dal 27 aprile fino al 6 settembre, quest’anno in versione itinerante, fra la biblioteca di Merigar e Arcidosso. Diversi gli argomenti che verranno affrontati con lo spirito condividere conoscenze: centrale sarà lo studio della mente, il buddismo e alcuni temi e figure della letteratura e della storia tibetana.

Il 1° maggio sarà dedicato ad un tema molto importante: come assistere efficacemente una persona nella fase ultima della vita, nel corso del seminario “L’ultimo viaggio”, organizzato in collaborazione con l’associazione Tutto è vita. La giornata è anche un percorso formativo che può rilasciare crediti ECM.

A fine maggio (31 maggio - 2 giugno) si terrà un altro interessante seminario, intensivo ed esperienziale, sul potere dello stato fluido della piena presenza, condotto da Elio Guarisco. Applicando metodi di mindfulness e meditazione progressivamente più profondi, uniti ad esercizi di respirazione e movimento, ci si riconnetterà alla propria presenza spontanea, familiarizzando con essa sino al punto di rimanere connessi o di poterla richiamare in ogni circostanza.

Si prosegue a giugno con tre importanti appuntamenti: dal 14 al 16 giugno, “Presentazioni da standing ovation”, condotto dalla giornalista RAI Valentina Lo Surdo, un corso intensivo per tutti coloro che hanno l’esigenza di presentare il proprio lavoro in video, in audio o in aula, e vogliono migliorarsi, essere più efficaci, catturare l’attenzione e superare paure e timidezza; dal 20 al 23 giugno durante corso di “Meditazione in movimento, La Danza del Vajra per il beneficio degli esseri”, Adriana Dal Borgo e Stoffelina Verdonk proporranno innanzitutto diversi esercizi per guidare ogni partecipante in una esperienza concreta di rapporto “nuovo” con il corpo, le emozioni e i pensieri, parte dell’Insegnamento Dzogchen trasmesso da Chögyal Namkhai Norbu; dal 27 al 30 giugno, quattro giorni con Adriana Dal Borgo per cantare, studiare i testi e le danze tibetane di una raccolta inedita delle danze gioiose Khaita, chiamata Barsam. Si impareranno delle danze in cerchio, semplici ed accessibili, dalle melodie particolarmente dolci ed armoniose.

Per chi è interessato allo yoga e alla respirazione, i principali appuntamenti saranno il 6 e 7 luglio con un weekend dedicato alla Meditazione e allo Yoga, poi il 17 e 25 luglio si svolgerà un Corso di formazione per istruttori di Harmonious Breathing con Fabio Andrico, aperto a tutti coloro che già hanno una buona esperienza di Yantra Yoga o di altri Yoga o lavoro sulla respirazione, e l’appuntamento annuale con le Vacanze Yoga, dal 17 al 25 agosto. Il 13 luglio riparte il training per traduttori dal tibetano, per chi vuole approfondire la propria conoscenza del tibetano classico.

Agosto inizia con due giorni (1-2 agosto) dedicati alla Meditazione con Fabio Risolo. Dall’11 al 15 agosto, cinque giorni in cui si alterneranno spiegazioni ed esperienze, guidate da diversi istruttori, incentrate sulla presenza e consapevolezza di corpo, energia e mente secondo l’opera “Nascere, Vivere e Morire” di Chögyal Namkhai Norbu.

Dal 17 al 25 agosto le Vacanze Yoga, immersi nella natura incontaminata che circonda la località di Merigar, si potrà trascorrere una vacanza diversa, rilassante e piacevole, per adulti e bambini, tra yoga, meditazione e danze gioiose Khaita, per distendersi, divertirsi, migliorare il coordinamento fisico e la presenza mentale.

Gli eventi estivi si concludono con un seminario sui Sogni Lucidi con Michael Katz (7-8 settembre), per rafforzare la creatività, l’autosservazione, la crescita spirituale e psicologica attraverso le potenti tecniche del sogno lucido che derivano principalmente dalla tradizione tibetana dello yoga del sogno.

Per maggiori approfondimenti: https://www.merigar.it/it/corsi-e-eventi/

Per informazioni e prenotazioni: Tel. 0564 966837 - Email office@dzogchen.it

Web site https://www.merigar.it/it/

Dettagli

Categoria: ATTUALITÀ

Pubblicato: 17 Aprile 2019

IL GIUNCO.NET
il quotidiano della Maremma

https://www.ilgiunco.net/evento/visite-guidate-gratuite-a-merigar-per-conoscere-la-comunita-tibetana-di-arcidosso/?fbclid=IwAR3v-phJSdGlk3oiTUPKdMiNBh1fLVCZVjOh6jzA-cugrwPzk6AjGpe61X4

ARCIDOSSO: MERIGAR LOCALITÀ MERIGAR, ARCIDOSSO, GR, ITALIA

ARCIDOSSO – "Residenza della montagna di fuoco": è questo il significato in tibetano di **Merigar**. In questo luogo immerso nella natura, circondato da boschi di faggi e castagni, che sorge nei pressi di Arcidosso, alle pendici del Monte Labbro, da anni si coltiva la conoscenza di diversi ambiti della cultura tibetana. Fondato nel 1981 dal maestro **Chögyal Namkhai Norbu,** insieme al primo gruppo di suoi studenti, da allora è divenuto punto di riferimento per lo studio e la pratica di diversi aspetti della cultura orientale, del Buddhismo e non solo.

A Merigar si possono frequentare **lezioni di yoga, di danza, di meditazione**, oppure partecipare a **incontri culturali** e a **corsi di formazione**. Inoltre è possibile partecipare a **visite guidate** degli edifici del centro (il Tempio della Grande Contemplazione, i reliquiari e la biblioteca). In estate c'è un fitto calendario di **free class**, ovvero corsi gratuiti di yoga, danza e meditazione.

Per chi ancora non conoscesse questo luogo incantevole, nel corso dell'anno vengono organizzate diverse **visite guidate gratuite**, che per il 2019 si svolgeranno nei seguenti giorni: 22 aprile, 5 e 19 maggio, 2 e 16 giugno, 7 e 21 luglio, 4, 11, 15 agosto, 1 e 15 settembre, 6, 20, 27 ottobre, 3 novembre, 8 e 29 dicembre.

Spazio anche agli incontri culturali, con l'iniziativa **Racconti in biblioteca**, a partire dal **27 aprile fino al 6 settembre**, quest'anno in versione itinerante, fra la biblioteca di Merigar e Arcidosso. Diversi gli argomenti che verranno affrontati con lo spirito condividere conoscenze: centrale sarà lo studio della mente, il buddismo e alcuni temi e figure della letteratura e della storia tibetana.

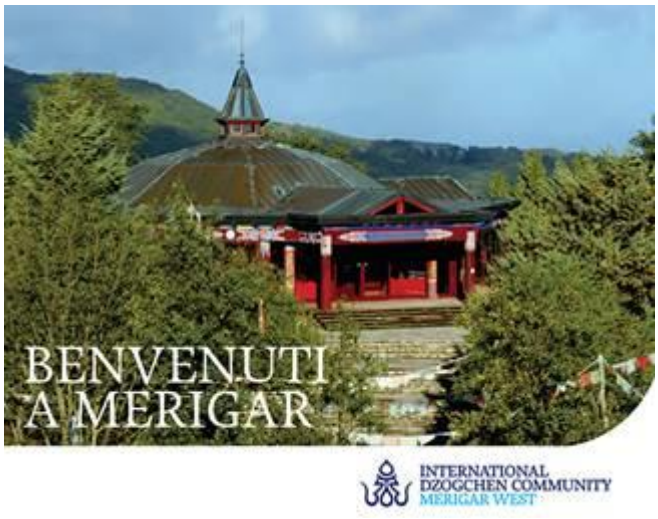
https://www.ambientequotidiano.it/2019/04/18/merigar-west-buddismo-yoga/

Merigar West: yoga, danza e meditazione

Redazione AQ

18 aprile 2019

Benessere



"Residenza della montagna di fuoco": è questo il significato in tibetano di **Merigar**. In questo luogo immerso nella natura, circondato da boschi di faggi e castagni, che sorge nei pressi di Arcidosso (GR), alle pendici del Monte Labbro, da anni si coltiva la conoscenza di diversi ambiti della cultura tibetana. Fondato nel 1981 dal maestro **Chögyal Namkhai Norbu,** insieme al primo gruppo di suoi studenti, da allora è divenuto punto di riferimento per lo studio e la pratica di diversi aspetti della cultura orientale, del Buddhismo e non solo.

A Merigar si possono frequentare **lezioni di yoga, di danza, di meditazione**, oppure partecipare a **incontri culturali** e a **corsi di formazione**. Inoltre è possibile partecipare a **visite guidate** degli edifici del centro (il Tempio della Grande Contemplazione, i reliquiari e la biblioteca). In estate c'è un fitto calendario di **free class**, ovvero corsi gratuiti di yoga, danza e meditazione.

Per chi ancora non conoscesse questo luogo incantevole, nel corso dell'anno vengono organizzate diverse **visite guidate gratuite**, che per il 2019 si svolgeranno nei seguenti giorni: 22 aprile, 5 e 19 maggio, 2 e 16 giugno, 7 e 21 luglio, 4, 11, 15 agosto, 1 e 15 settembre, 6, 20, 27 ottobre, 3 novembre, 8 e 29 dicembre.

Spazio anche agli incontri culturali, con l'iniziativa **RACCONTI IN BIBLIOTECA**, a partire dal **27 aprile fino al 6 settembre**, quest'anno in versione itinerante, fra la biblioteca di Merigar e Arcidosso. Diversi gli argomenti che verranno affrontati con lo spirito condividere conoscenze: centrale sarà lo studio della mente, il buddismo e alcuni temi e figure della letteratura e della storia tibetana.

Il **1° maggio** sarà dedicato ad un tema molto importante: come assistere efficacemente una persona nella fase ultima della vita, nel corso del **seminario "L'ultimo viaggio"**, organizzato in collaborazione con l'associazione Tutto è vita. La giornata è anche un percorso formativo che può rilasciare crediti ECM.

A fine maggio (**31 maggio – 2 giugno**) si terrà un altro interessante **seminario**, intensivo ed esperienziale, sul potere dello stato fluido della **piena presenza**, condotto da **Elio Guarisco**. Applicando metodi di mindfulness e meditazione progressivamente più profondi, uniti ad esercizi di respirazione e movimento, ci si riconnetterà alla propria presenza spontanea, familiarizzando con essa sino al punto di rimanere connessi o di poterla richiamare in ogni circostanza.

Si prosegue a **giugno** con tre importanti appuntamenti: **dal 14 al 16 giugno**, **"Presentazioni da standing ovation", condotto dalla giornalista RAI Valentina Lo Surdo**, un corso intensivo per tutti coloro che hanno l'esigenza di presentare il proprio lavoro in video, in audio o in aula, e vogliono migliorarsi, essere più efficaci, catturare l'attenzione e superare paure e timidezza; **dal 20 al 23 giugno** durante **corso di "Meditazione in movimento**, **La Danza del Vajra per il beneficio degli esseri**", **Adriana Dal Borgo e Stoffelina Verdonk** proporranno innanzitutto diversi esercizi per guidare ogni partecipante in una esperienza concreta di rapporto "nuovo" con il corpo, le emozioni e i pensieri, parte dell'Insegnamento Dzogchen trasmesso da Chögyal Namkhai Norbu; **dal 27 al 30 giugno**, quattro giorni con **Adriana Dal Borgo** per **cantare, studiare i testi e le danze tibetane** di una raccolta inedita delle danze gioiose Khaita, chiamata Barsam. Si impareranno delle danze in cerchio, semplici ed accessibili, dalle melodie particolarmente dolci ed armoniose.

Per chi è interessato allo **yoga e alla respirazione**, i principali appuntamenti saranno il **6 e 7 luglio** con un weekend dedicato alla**Meditazione** e allo **Yoga**, poi il **17 e 25 luglio** si svolgerà un **Corso di formazione per istruttori di Harmonious Breathing con Fabio Andrico,** aperto a tutti coloro che già hanno una buona esperienza di Yantra Yoga o di altri Yoga o lavoro sulla respirazione, e l'appuntamento annuale con le **Vacanze Yoga**, dal **17 al 25 agosto**.

Il **13 luglio** riparte il **training per traduttori dal tibetano**, per chi vuole approfondire la propria conoscenza del tibetano classico.

Agosto inizia con due giorni (**1-2 agosto**) dedicati alla **Meditazione** con **Fabio Risolo**.

Dall'11 al 15 agosto, cinque giorni in cui si alterneranno spiegazioni ed esperienze, guidate da diversi istruttori, incentrate sulla presenza e consapevolezza di corpo, energia e mente secondo l'opera **"Nascere, Vivere e Morire" di Chögyal Namkhai Norbu.**

Dal 17 al 25 agosto le Vacanze Yoga, immersi nella natura incontaminata che circonda la località di Merigar, si potrà trascorrere una vacanza diversa, rilassante e piacevole, per adulti e bambini, tra yoga, meditazione e danze gioiose Khaita, per distendersi, divertirsi, migliorare il coordinamento fisico e la presenza mentale.

Gli eventi estivi si concludono con un **seminario sui Sogni Lucidi con Michael Katz (7-8 settembre)**, per rafforzare la creatività, l'autosservazione, la crescita spirituale e psicologica attraverso le potenti tecniche del sogno lucido che derivano principalmente dalla tradizione tibetana dello yoga del sogno.

PAESE SERA
EDIZIONE TOSCANA E LAZIO

https://www.paesesera.toscana.it/merigar-tra-cultura-benessere/

Merigar: il Tibet in Maremma tra cultura, benessere e natura

17/04/2019 Arcidosso Merigar

Residenza della montagna di fuoco: è questo il significato in tibetano di **Merigar**. In questo luogo immerso nella natura, circondato da boschi di faggi e castagni, che sorge nei pressi di Arcidosso, in provincia di Grosseto, alle pendici del Monte Labbro, da anni si coltiva la conoscenza di diversi ambiti della cultura tibetana.
Fondato nel 1981 dal maestro **Chögyal Namkhai Norbu,** insieme al primo gruppo di suoi studenti, da allora è divenuto punto di riferimento per lo studio e la pratica di diversi aspetti della cultura orientale, del Buddhismo e non solo.
A Merigar si possono frequentare **lezioni di yoga, di danza, di meditazione**, oppure partecipare a **incontri culturali** e a **corsi di formazione**. Inoltre è possibile partecipare a **visite guidate** degli edifici del centro (il Tempio della Grande Contemplazione, i reliquiari e la biblioteca). In estate c'è un fitto calendario di **free class**, ovvero corsi gratuiti di yoga, danza e meditazione.

Sommario

- Visite guidate a Merigar
- Gli eventi culturali a Merigar
- Tre immagini di Merigar
- Gli appuntamenti di giugno
- Lo yoga, la meditazione e i corsi
- Link e altro

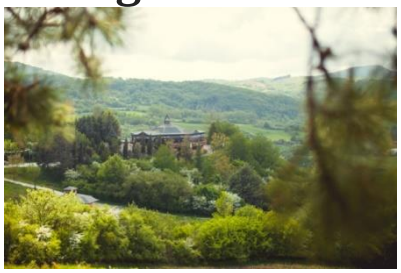
Visite guidate a Merigar

Per chi ancora non conoscesse questo luogo incantevole, nel corso dell'anno vengono organizzate diverse **visite guidate gratuite**, che per il 2019 si svolgeranno nei seguenti giorni: 22 aprile, 5 e 19 maggio, 2 e 16 giugno, 7 e 21 luglio, 4, 11, 15 agosto, 1 e 15 settembre, 6, 20, 27 ottobre, 3 novembre, 8 e 29 dicembre.

Gli eventi culturali a Merigar

Spazio anche agli incontri culturali, con l'iniziativa **Racconti in biblioteca**, a partire dal **27 aprile fino al 6 settembre**, quest'anno in versione itinerante, fra la biblioteca di Merigar e Arcidosso. Diversi gli argomenti che verranno affrontati con lo spirito condividere conoscenze: centrale sarà lo studio della mente, il buddismo e alcuni temi e figure della letteratura e della storia tibeana.
Il **1° maggio** sarà dedicato ad un tema molto importante: come assistere efficacemente una persona nella fase ultima della vita, nel corso del **seminario L'ultimo viaggio**, organizzato in collaborazione con l'associazione Tutto è vita. La giornata è anche un percorso formativo che può rilasciare crediti ECM.
A fine maggio (**31 maggio – 2 giugno**) si terrà un altro interessante **seminario**, intensivo ed esperienziale, sul potere dello stato fluido della **piena presenza**, condotto da **Elio Guarisco**. Applicando metodi di mindfulness e meditazione progressivamente più profondi, uniti ad esercizi di respirazione e movimento, ci si riconnetterà alla propria presenza spontanea, familiarizzando con essa sino al punto di rimanere connessi o di poterla richiamare in ogni circostanza.

Tre immagini di Merigar



Gli appuntamenti di giugno

Si prosegue a **giugno** con tre importanti appuntamenti: **dal 14 al 16 giugno**, **"Presentazioni da standing ovation", condotto dalla giornalista RAI Valentina Lo Surdo**, un corso intensivo per tutti coloro che hanno l'esigenza di presentare il proprio lavoro in video, in audio o in aula, e vogliono migliorarsi, essere più efficaci, catturare l'attenzione e superare paure e timidezza; **dal 20 al 23 giugno** durante **corso di "Meditazione in movimento**, **La Danza del Vajra per il beneficio degli esseri**", **Adriana Dal Borgo e Stoffelina Verdonk** proporranno innanzitutto diversi esercizi per guidare ogni partecipante in una esperienza concreta di rapporto "nuovo" con il corpo, le emozioni e i pensieri, parte dell'Insegnamento Dzogchen trasmesso da Chögyal Namkhai Norbu; **dal 27 al 30 giugno**, quattro giorni con **Adriana Dal Borgo** per **cantare, studiare i testi e le danze tibetane** di una raccolta inedita delle danze gioiose Khaita, chiamata Barsam. Si impareranno delle danze in cerchio, semplici ed accessibili, dalle melodie particolarmente dolci ed armoniose.

Lo yoga, la meditazione e i corsi

Per chi è interessato allo **yoga e alla respirazione**, i principali appuntamenti saranno il **6 e 7 luglio** con un weekend dedicato alla **Meditazione** e allo **Yoga**, poi il **17 e 25 luglio** si svolgerà un **Corso di formazione per istruttori di Harmonious Breathing con Fabio Andrico,** aperto a tutti coloro che già hanno una buona esperienza di Yantra Yoga o di altri Yoga o lavoro sulla respirazione, e l'appuntamento annuale con le **Vacanze Yoga**, dal **17 al 25 agosto**.

Il **13 luglio** riparte il **training per traduttori dal tibetano**, per chi vuole approfondire la propria conoscenza del tibetano classico.

Agosto inizia con due giorni (**1-2 agosto**) dedicati alla **Meditazione** con **Fabio Risolo**.

Dall'11 al 15 agosto, cinque giorni in cui si alterneranno spiegazioni ed esperienze, guidate da diversi istruttori, incentrate sulla presenza e consapevolezza di corpo, energia e mente secondo l'opera **"Nascere, Vivere e Morire" di Chögyal Namkhai Norbu.**

Dal 17 al 25 agosto le Vacanze Yoga, immersi nella natura incontaminata che circonda la località di Merigar, si potrà trascorrere una vacanza diversa, rilassante e piacevole, per adulti e bambini, tra yoga, meditazione e danze gioiose Khaita, per distendersi, divertirsi, migliorare il coordinamento fisico e la presenza mentale.

Gli eventi estivi si concludono con un **seminario sui Sogni Lucidi con Michael Katz (7-8 settembre)**, per rafforzare la creatività, l'autosservazione, la crescita spirituale e psicologica attraverso le potenti tecniche del sogno lucido che derivano principalmente dalla tradizione tibetana dello yoga del sogno.

Link e altro

Per approfondimenti

https://www.merigar.it/it/corsi-e-eventi

Per informazioni e prenotazioni

Tel. 0564 966837

Email office@dzogchen.it

Web site https://www.merigar.it/it/

Per alloggiare

https://www.merigar.it/it/visita/alloggi/

IL TIRRENO EDIZIONE GROSSETO

GROSSETO - Venerdì 19 Aprile 2019

PER L'ANIMA

Visite guidate gratuite alla scoperta di Merigar centro di cultura tibetana

ARCIDOSSO. "Residenza della montagna di fuoco": è questo il significato in tibetano di Merigar. In questo luogo immerso nella natura, circondato da boschi di faggi e castagni, nei pressi di Arcidosso alle pendici del Monte Labbro, da anni si coltiva la conoscenza di diversi ambiti della cultura tibetana.

Merigar

Fondato nel 1981 dal maestro Chögyal Namkhai Norbu, insieme al primo gruppo di suoi studenti, da allora è divenuto punto di riferimento per lo studio e la pratica di diversi aspetti della cultura orientale, del Buddhismo e non solo. A Merigar si possono frequentare lezioni di yoga, di danza, di meditazione, oppure partecipare a incontri culturali e a corsi di formazione. Inoltre è possibile partecipare a visite guidate degli edifici del centro (il Tempio della Grande Contemplazione, i reliquiari e la biblioteca). In estate c'è un fitto calendario di free class, ovvero corsi gratuiti di yoga, danza e meditazione.

Per chi ancora non conoscesse questo luogo incantevole, nel corso dell'anno vengono organizzate diverse visite guidate gratuite.

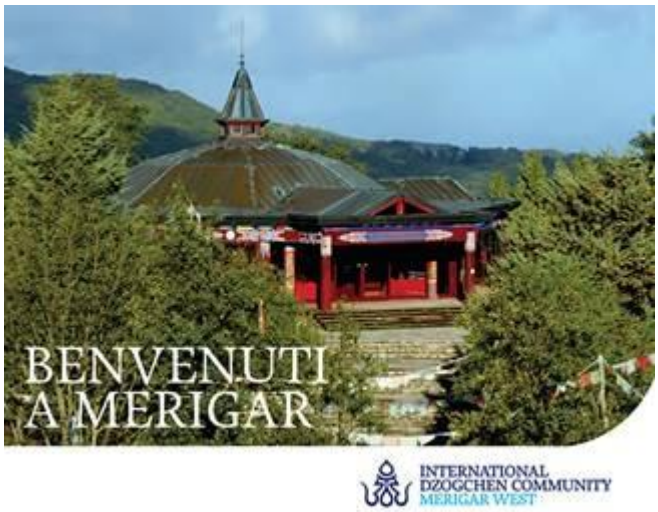
La prima è lunedì 22 aprile. Poi il 5 e 19 maggio, 2 e 16 giugno, 7 e 21 luglio, 4, 11, 15 agosto, 1° e 15 settembre, 6, 20, 27 ottobre, 3 novembre, 8 e 29 dicembre.

Spazio anche agli incontri culturali, con l'iniziativa Racconti in biblioteca, a partire dal 27 aprile fino al 6 settembre, quest'anno in versione itinerante, fra la biblioteca di Merigar e Arcidosso.

Il 1° maggio sarà dedicato al tema "come assistere efficacemente una persona nella fase ultima della vita" nel seminario "L'ultimo viaggio", con l'associazione Tutto è vita.

Altri seminari e incontri sono in calendario per tutta l'estate. Info: www.merigar.it, info 0564 966837. —

http://www.flipnews.org/component/k2/merigar-arcidosso-gr.html



Merigar, Arcidosso (GR): TRA CULTURA, FORMAZIONE, NATURA E BENESSERE

Written by Flip
Published in Press Release

MERIGAR TRA CULTURA, FORMAZIONE, NATURA E BENESSERE

PRIMAVERA ED ESTATE RICCA DI APPUNTAMENTI TRA INCONTRI IN BIBLIOTECA, SEMINARI, FREE CLASS, VISITE GUIDATE, YOGA E MEDITAZIONE.

Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR)

"Residenza della montagna di fuoco": è questo il significato in tibetano di **Merigar**. In questo luogo immerso nella natura, circondato da boschi di faggi e castagni, che sorge nei pressi di Arcidosso (GR), alle pendici del Monte Labbro, da anni si coltiva la conoscenza di diversi ambiti della cultura tibetana. Fondato nel 1981 dal maestro **Chögyal Namkhai Norbu,** insieme al primo gruppo di suoi studenti, da allora è divenuto punto di riferimento per lo studio e la pratica di diversi aspetti della cultura orientale, del Buddhismo e non solo.
A Merigar si possono frequentare **lezioni di yoga, di danza, di meditazione**, oppure partecipare a **incontri culturali** e a **corsi di formazione**. Inoltre è possibile partecipare a **visite guidate** degli edifici del centro (il Tempio della Grande Contemplazione, i reliquiari e la biblioteca). In estate c'è un fitto calendario di **free class**, ovvero corsi gratuiti di yoga, danza e meditazione.
Per chi ancora non conoscesse questo luogo incantevole, nel corso dell'anno vengono organizzate diverse **visite guidate gratuite**, che per il 2019 si svolgeranno nei seguenti giorni: 22 aprile, 5 e 19 maggio, 2 e 16 giugno, 7 e 21 luglio, 4, 11, 15 agosto, 1 e 15 settembre, 6, 20, 27 ottobre, 3 novembre, 8 e 29 dicembre.

Spazio anche agli incontri culturali, con l'iniziativa **RACCONTI IN BIBLIOTECA**, a partire dal **27 aprile fino al 6 settembre**, quest'anno in versione itinerante, fra la biblioteca di Merigar e Arcidosso. Diversi gli argomenti che verranno affrontati con lo spirito condividere conoscenze: centrale sarà lo studio della mente, il buddismo e alcuni temi e figure della letteratura e della storia tibetana.
Il **1° maggio** sarà dedicato ad un tema molto importante: come assistere efficacemente una persona nella fase ultima della vita, nel corso del **seminario "L'ultimo viaggio"**, organizzato in collaborazione con l'associazione Tutto è vita. La giornata è anche un percorso formativo che può rilasciare crediti ECM.
A fine maggio (**31 maggio - 2 giugno**) si terrà un altro interessante **seminario**, intensivo ed esperienziale, sul potere dello stato fluido della **piena presenza**, condotto da **Elio Guarisco**. Applicando metodi di mindfulness e meditazione progressivamente più profondi, uniti ad esercizi di respirazione e movimento, ci si riconnetterà alla propria presenza spontanea, familiarizzando con essa sino al punto di rimanere connessi o di poterla richiamare in ogni circostanza.
Si prosegue a **giugno** con tre importanti appuntamenti: **dal 14 al 16 giugno**, **"Presentazioni da standing ovation", condotto dalla giornalista RAI Valentina Lo Surdo**, un corso intensivo per tutti coloro che hanno l'esigenza di presentare il proprio lavoro in video, in audio o in aula, e vogliono migliorarsi, essere più efficaci, catturare l'attenzione e superare paure e timidezza; **dal 20 al 23 giugno** durante **corso di "Meditazione in movimento**, **La Danza del Vajra per il beneficio degli esseri**", **Adriana Dal Borgo e Stoffelina Verdonk** proporranno innanzitutto diversi esercizi per guidare ogni partecipante in una esperienza concreta di rapporto "nuovo" con il corpo, le emozioni e i pensieri, parte dell'Insegnamento Dzogchen trasmesso da Chögyal Namkhai Norbu; **dal 27 al 30 giugno**, quattro giorni con **Adriana Dal Borgo** per **cantare, studiare i testi e le danze tibetane** di una raccolta inedita delle danze gioiose Khaita, chiamata Barsam. Si impareranno delle danze in cerchio, semplici ed accessibili, dalle melodie particolarmente dolci ed armoniose.
Per chi è interessato allo **yoga e alla respirazione**, i principali appuntamenti saranno il **6 e 7 luglio** con un weekend dedicato alla **Meditazione** e allo **Yoga**, poi il **17 e 25 luglio** si svolgerà un **Corso di formazione per istruttori di Harmonious Breathing con Fabio Andrico,** aperto a tutti coloro che già hanno una buona esperienza di Yantra Yoga o di altri Yoga o lavoro sulla respirazione, e l'appuntamento annuale con le **Vacanze Yoga**, dal **17 al 25 agosto**.
Il **13 luglio** riparte il **training per traduttori dal tibetano**, per chi vuole approfondire la propria conoscenza del tibetano classico.
Agosto inizia con due giorni (**1-2 agosto**) dedicati alla **Meditazione** con **Fabio Risolo**.
Dall'11 al 15 agosto, cinque giorni in cui si alterneranno spiegazioni ed esperienze, guidate da diversi istruttori, incentrate sulla presenza e consapevolezza di corpo, energia e mente secondo l'opera **"Nascere, Vivere e Morire" di Chögyal Namkhai Norbu.**
Dal 17 al 25 agosto le Vacanze Yoga, immersi nella natura incontaminata che circonda la località di Merigar, si potrà trascorrere una vacanza diversa, rilassante e piacevole, per adulti e bambini, tra yoga, meditazione e danze gioiose Khaita, per distendersi, divertirsi, migliorare il coordinamento fisico e la presenza mentale.
Gli eventi estivi si concludono con un **seminario sui Sogni Lucidi con Michael Katz (7-8 settembre)**, per rafforzare la creatività, l'autosservazione, la crescita spirituale e psicologica attraverso le potenti tecniche del sogno lucido che derivano principalmente dalla tradizione tibetana dello yoga del sogno.

Per maggiori approfondimenti:
https://www.merigar.it/it/corsi-e-eventi/
Per informazioni e prenotazioni:
Tel. 0564 966837
Email office@dzogchen.it
Web site https://www.merigar.it/it/
Dove alloggiare: https://www.merigar.it/it/visita/alloggi/

Ufficio Stampa Merigar

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

http://www.amiatanews.it/arcidosso-racconti-biblioteca-oltre-merigar-gli-incontri-culturali-itineranti/

Arcidosso. “Racconti in biblioteca… e oltre!”, a Merigar gli incontri culturali itineranti

BY COMUNICATI STAMPA ON 25/04/2019 AMIATA, AMIATA GR, ARCIDOSSO

Amiatanews: Arcidosso 25/04/2019

Il 28 “Rilassamento e presenza nella vita quotidiana” con Fabio Risolo
Dopo il successo del 2018, vengono riproposti gli incontri culturali, in versione itinerante, fra la biblioteca di Merigar e Arcidosso: **Racconti in Biblioteca e oltre!**
Grazie alla collaborazione del Comune, i primi appuntamenti si svolgeranno presso la Sala Consiliare di Arcidosso, per poi proseguire tra il Castello, sempre ad Arcidosso, e la Biblioteca di Merigar.
Diversi gli argomenti che verranno affrontati con lo spirito condividere conoscenze, di promuovere la cultura, tibetana e non solo, di ispirare nuove letture e ampliare l’offerta culturale. Centrale sarà il tema della mente, il buddhismo e alcuni argomenti e figure della letteratura e della storia tibetana.
Il prossimo appuntamento sarà il **27 aprile**, alle ore 18, nella **Sala Consiliare di Arcidosso**, con **Fabio Risolo** che parlerà di **Rilassamento e presenza nella vita quotidiana**.
Nell’insegnamento buddhista e nello Dzogchen la presenza e la consapevolezza non sono dei principi astratti di cui si fa esperienza solo durante la pratica della meditazione, riguardano invece in modo diretto l’agire nella vita quotidiana e, se veramente compresi e vissuti, portano a un cambiamento effettivo delle relazioni e delle capacità comunicative. Applicare in questo modo la presenza e la consapevolezza può quindi rendere l’esistenza più serena e consapevole. In questo incontro si tenterà di approfondire questo tema, fornendo anche importanti spunti di riflessione relativi alla vita quotidiana.
Fabio Risolo è laureato in Lettere e Filosofia a Napoli, ha insegnato a livello universitario ed è attualmente Dirigente scolastico. Autore di saggi di critica letteraria e poeta, Fabio ha incontrato nel 1999 Chögyal Namkhai Norbu. Da diversi anni, su autorizzazione del Maestro, guida principianti con semplici esercizi per fare esperienza della meditazione.

Il programma completo (la partecipazione è libera e gratuita):
• Sabato 27 Aprile ore 18 – ARCIDOSSO Sala Consiliare, Fabio Risolo Rilassamento e presenza nella vita quotidiana.
• Venerdì 3 Maggio ore 18 – ARCIDOSSO Sala Consiliare Gino Vitiello, Samsara. Dolore e piacere nella psicologia buddhista.
• Giovedì 30 Maggio ore 18 – ARCIDOSSO Sala Conferenze – Castello. Elio Guarisco, Oltre la mente distratta.
• Sabato 1 Giugno ore 18 – MERIGAR – Biblioteca Steve Landsberg, Discovering Dharma: A Journey to India in the 1960s.
• Giovedì 13 giugno ore 18 MERIGAR – Biblioteca Valentina lo Surdo, L'arte del raccontare in pubblico.
• Sabato 20 Luglio ore 18 ARCIDOSSO Sala Conferenze – Castello Fabian Sanders, I luoghi dell'abbondanza. Viaggio fra le "Terre nascoste" di Europa, India e Tibet.
• Venerdì 26 Luglio ore 18 MERIGAR – Biblioteca Iacobella Gaetani, La collana di perle. Introduzione alle poesie di 'Jam-dbyangs Chos-sgron.
• Sabato 3 Agosto ore 18 MERIGAR – Biblioteca Lobsang Zatul, Leg-shad or "Good Sayings" nella tradizione tibetana.
• Domenica 18 Agosto ore 18 MERIGAR – Biblioteca. Cristiana de Falco, Donne di Saggezza. Yeshe Tsogyal.
• Venerdì 6 Settembre, ore 18 ARCIDOSSO Sala Conferenze – Castello Michael Katz, Lo Yoga del sogno e i sogni lucidi.
Per informazioni: Tel. +39 0564 966837 +39 0564 968110 – Email: office@dzogchen.it
Per maggiori approfondimenti: https://www.merigar.it/it/corsi-e-eventi/

Fonti
Comunicato Ufficio Stampa Merigar 25/04/2019

https://criptyca.com/2019/04/25/dal-27-aprile-incontri-culturali-itineranti-tra-merigar-e-arcidosso/

Dal 27 aprile incontri culturali itineranti tra Merigar e Arcidosso

RACCONTI IN BIBLIOTECA… E OLTRE!

Incontri culturali itineranti tra Merigar e Arcidosso.

RILASSAMENTO E PRESENZA NELLA VITA QUOTIDIANA

con **Fabio Risolo**

Sabato 27 Aprile ore 18

ARCIDOSSO

Comune, Piazza Indipendenza 30 – Sala Consiliare

Dopo il successo del 2018, vengono riproposti gli incontri culturali, in versione itinerante, fra la biblioteca di Merigar e Arcidosso: **Racconti in Biblioteca e oltre!**
Grazie alla collaborazione del Comune, i primi appuntamenti si svolgeranno presso la Sala Consiliare di Arcidosso, per poi proseguire tra il Castello, sempre ad Arcidosso, e la Biblioteca di Merigar.
Diversi gli argomenti che verranno affrontati con lo spirito condividere conoscenze, di promuovere la cultura, tibetana e non solo, di ispirare nuove letture e ampliare l'offerta culturale. Centrale sarà il tema della mente, il buddhismo e alcuni argomenti e figure della letteratura e della storia tibetana.

Il prossimo appuntamento sarà il **27 aprile**, alle ore 18, nella **Sala Consiliare di Arcidosso**, con **Fabio Risolo** che parlerà di **Rilassamento e presenza nella vita quotidiana**.
Nell'insegnamento buddhista e nello Dzogchen la presenza e la consapevolezza non sono dei principi astratti di cui si fa esperienza solo durante la pratica della meditazione, riguardano invece in modo diretto l'agire nella vita quotidiana e, se veramente compresi e vissuti, portano a un cambiamento effettivo delle relazioni e delle capacità comunicative. Applicare in questo modo la presenza e la consapevolezza può quindi rendere l'esistenza più serena e consapevole. In questo incontro si tenterà di approfondire questo tema, fornendo anche importanti spunti di riflessione relativi alla vita quotidiana.
Fabio Risolo è laureato in Lettere e Filosofia a Napoli, ha insegnato a livello universitario ed è attualmente Dirigente scolastico. Autore di saggi di critica letteraria e poeta, Fabio ha incontrato nel 1999 Chögyal Namkhai Norbu. Da diversi anni, su autorizzazione del Maestro, guida principianti con semplici esercizi per fare esperienza della meditazione.

La partecipazione è libera e gratuita.

Il programma completo:

- Sabato 27 Aprile ore 18 – ARCIDOSSO Sala Consiliare, Fabio Risolo Rilassamento e presenza nella vita quotidiana.
- Venerdì 3 Maggio ore 18 – ARCIDOSSO Sala Consiliare Gino Vitiello, Samsara. Dolore e piacere nella psicologia buddhista.
- Giovedì 30 Maggio ore 18 – ARCIDOSSO Sala Conferenze – Castello. Elio Guarisco, Oltre la mente distratta.
- Sabato 1 Giugno ore 18 – MERIGAR – Biblioteca Steve Landsberg, Discovering Dharma: A Journey to India in the 1960s.
- Giovedì 13 giugno ore 18 MERIGAR – Biblioteca Valentina lo Surdo, L'arte del raccontare in pubblico.
- Sabato 20 Luglio ore 18 ARCIDOSSO Sala Conferenze – Castello Fabian Sanders, I luoghi dell'abbondanza. Viaggio fra le "Terre nascoste" di Europa, India e Tibet.
- Venerdì 26 Luglio ore 18 MERIGAR – Biblioteca Iacobella Gaetani, La collana di perle. Introduzione alle poesie di 'Jam-dbyangs Chos-sgron.
- Sabato 3 Agosto ore 18 MERIGAR – Biblioteca Lobsang Zatul, Leg-shad or "Good Sayings" nella tradizione tibetana.
- Domenica 18 Agosto ore 18 MERIGAR – Biblioteca. Cristiana de Falco, Donne di Saggezza. Yeshe Tsogyal.
- Venerdì 6 Settembre, ore 18 ARCIDOSSO Sala Conferenze – Castello Michael Katz, Lo Yoga del sogno e i sogni lucidi.

Per informazioni:

Tel. +39 0564 966837 +39 0564 968110

Email: office@dzogchen.it

EVENTI CULTURALI
INFORMAZIONE ARTE CULTURA FOOD&WINE EUROPA
https://www.eventiculturalimagazine.com/comunicati-stampa/racconti-biblioteca-oltre/

RACCONTI IN BIBLIOTECA… E OLTRE!

RACCONTI IN BIBLIOTECA… E OLTRE!

Incontri culturali itineranti tra Merigar e Arcidosso.

RILASSAMENTO E PRESENZA NELLA VITA QUOTIDIANA
con Fabio Risolo
Sabato 27 Aprile ore 18
ARCIDOSSO
Comune, Piazza Indipendenza 30 – Sala Consiliare

Dopo il successo del 2018, vengono riproposti gli incontri culturali, in versione itinerante, fra la biblioteca di Merigar e Arcidosso: Racconti in Biblioteca e oltre!
Grazie alla collaborazione del Comune, i primi appuntamenti si svolgeranno presso la Sala Consiliare di Arcidosso, per poi proseguire tra il Castello, sempre ad Arcidosso, e la Biblioteca di Merigar.
Diversi gli argomenti che verranno affrontati con lo spirito condividere conoscenze, di promuovere la cultura, tibetana e non solo, di ispirare nuove letture e ampliare l'offerta culturale. Centrale sarà il tema della mente, il buddhismo e alcuni argomenti e figure della letteratura e della storia tibetana.
Il prossimo appuntamento sarà il 27 aprile, alle ore 18, nella Sala Consiliare di Arcidosso, con Fabio Risolo che parlerà di Rilassamento e presenza nella vita quotidiana.
Nell'insegnamento buddhista e nello Dzogchen la presenza e la consapevolezza non sono dei principi astratti di cui si fa esperienza solo durante la pratica della meditazione, riguardano invece in modo diretto l'agire nella vita quotidiana e, se veramente compresi e

vissuti, portano a un cambiamento effettivo delle relazioni e delle capacità comunicative. Applicare in questo modo la presenza e la consapevolezza può quindi rendere l'esistenza più serena e consapevole. In questo incontro si tenterà di approfondire questo tema, fornendo anche importanti spunti di riflessione relativi alla vita quotidiana.

Fabio Risolo è laureato in Lettere e Filosofia a Napoli, ha insegnato a livello universitario ed è attualmente Dirigente scolastico. Autore di saggi di critica letteraria e poeta, Fabio ha incontrato nel 1999 Chögyal Namkhai Norbu. Da diversi anni, su autorizzazione del Maestro, guida principianti con semplici esercizi per fare esperienza della meditazione.

La partecipazione è libera e gratuita.

Il programma completo:
• Sabato 27 Aprile ore 18 – ARCIDOSSO Sala Consiliare, Fabio Risolo Rilassamento e presenza nella vita quotidiana.
• Venerdì 3 Maggio ore 18 – ARCIDOSSO Sala Consiliare Gino Vitiello, Samsara. Dolore e piacere nella psicologia buddhista.
• Giovedì 30 Maggio ore 18 – ARCIDOSSO Sala Conferenze – Castello. Elio Guarisco, Oltre la mente distratta.
• Sabato 1 Giugno ore 18 – MERIGAR – Biblioteca Steve Landsberg, Discovering Dharma: A Journey to India in the 1960s.
• Giovedì 13 giugno ore 18 MERIGAR – Biblioteca Valentina lo Surdo, L'arte del raccontare in pubblico.
• Sabato 20 Luglio ore 18 ARCIDOSSO Sala Conferenze – Castello Fabian Sanders, I luoghi dell'abbondanza. Viaggio fra le "Terre nascoste" di Europa, India e Tibet.
• Venerdì 26 Luglio ore 18 MERIGAR – Biblioteca Iacobella Gaetani, La collana di perle. Introduzione alle poesie di 'Jam-dbyangs Chos-sgron.
• Sabato 3 Agosto ore 18 MERIGAR – Biblioteca Lobsang Zatul, Leg-shad or "Good Sayings" nella tradizione tibetana.
• Domenica 18 Agosto ore 18 MERIGAR – Biblioteca. Cristiana de Falco, Donne di Saggezza. Yeshe Tsogyal.
• Venerdì 6 Settembre, ore 18 ARCIDOSSO Sala Conferenze – Castello Michael Katz, Lo Yoga del sogno e i sogni lucidi.

Per informazioni:
Tel. +39 0564 966837 +39 0564 968110 Email: office@dzogchen.it

IL TIRRENO EDIZIONE GROSSETO

SABATO 27 APRILE 2019
IL TIRRENO

DA NON PERDERE: LIBRI & DINTORNI

Arcidosso

Buddhismo: tornano I Racconti di Merigar

Dopo il successo del 2018, vengono riproposti gli incontri culturali, in versione itinerante, fra la biblioteca del centro di cultura tibetana Merigar e Arcidosso: "Racconti in Biblioteca e oltre!". Grazie alla collaborazione del Comune, i primi appuntamenti del lungo calendario si svolgeranno nella sala consiliare del Comune di Arcidosso, per poi proseguire tra il Castello, sempre ad Arcidosso, e la Biblioteca di Merigar. Diversi gli argomenti che verranno affrontati con lo spirito condividere conoscenze, di promuovere la cultura, tibetana e non solo, di ispirare nuove letture e ampliare l'offerta culturale. Centrale sarà il tema della mente, il buddhismo e alcuni argomenti e figure della letteratura e della storia tibetana. Il primo appuntamento della nuova serie è in programma oggi, sabato 27 aprile, alle 18 proprio nella Sala consiliare di Arcidosso, con **Fabio Risolo** che parlerà di "Rilassamento e presenza nella vita quotidiana". Nell'insegnamento buddhista e nello Dzogchen la presenza e la consapevolezza non sono dei principi astratti di cui si fa esperienza solo durante la pratica della meditazione, riguardano invece in modo diretto l'agire nella vita quotidiana e, se veramente compresi e vissuti, portano a un cambiamento effettivo delle relazioni e delle capacità comunicative. Applicare in questo modo la presenza e la consapevolezza può quindi rendere l'esistenza più serena e consapevole. In questo incontro si tenterà di approfondire questo tema, fornendo anche importanti spunti di riflessione relativi alla vita quotidiana. Fabio Risolo è laureato in Lettere e Filosofia a Napoli, ha insegnato a livello universitario ed è attualmente Dirigente scolastico. Autore di saggi di critica letteraria e poeta, Fabio ha incontrato nel 1999 **Chögyal Namkhai Norbu**. Da diversi anni, su autorizzazione del Maestro, guida principianti con semplici esercizi per fare esperienza della meditazione. La partecipazione è libera e gratuita. Info: 0564 966837. —

LA NAZIONE
SABATO 27 APRILE 2019

AGENDA GROSSETO

Arcidosso

L'ultimo viaggio Seminario a Merigar

LA COMUNITÀ Dzogchen Merigar e l'Associazione Tutto è Vita, da anni impegnate in percorsi che analizzano da un differente punto di vista la vita e la morte, organizzano, per mercoledì 1° maggio, un seminario dal titolo L'ultimo viaggio, condotto: dal Professor Guidalberto Bormolini, monaco e antropologo. Il convegno inizierà alle9.

CRONACA DIRETTA
ACCENDIAMO L'INFORMAZIONE

http://www.cronacadiretta.it/dettaglio_notizia.php?id=57630

TURISMO

VENERDÌ 26 APRILE 2019 - 09:03

Merigar tra cultura, formazione, natura e benessere

Primavera ed estate ricca di appuntamenti tra incontri in biblioteca, seminari, free class, visite guidate, yoga

di Giordano D'Angelo

GROSSETO - "Residenza della montagna di fuoco": è questo il significato in tibetano di Merigar. In questo luogo immerso nella natura, circondato da boschi di faggi e castagni, che sorge nei pressi di Arcidosso (GR), alle pendici del Monte Labbro, da anni si coltiva la conoscenza di diversi ambiti della cultura tibetana. Fondato nel 1981 dal maestro Chögyal Namkhai Norbu, insieme al primo gruppo di suoi studenti, da allora è divenuto punto di riferimento per lo studio e la pratica di diversi aspetti della cultura orientale, del Buddhismo e non solo.

LE LEZIONI - A Merigar si possono frequentare lezioni di yoga, di danza, di meditazione, oppure partecipare a incontri culturali e a corsi di formazione. Inoltre è possibile partecipare a visite guidate degli edifici del centro (il Tempio della Grande Contemplazione, i reliquiari e la biblioteca). In estate c'è un fitto calendario di free class, ovvero corsi gratuiti di yoga, danza e meditazione.

QUANDO - Per chi ancora non conoscesse questo luogo incantevole, nel corso dell'anno vengono organizzate diverse visite guidate gratuite, che per il 2019 si svolgeranno nei seguenti giorni: 5 e 19 maggio, 2 e 16 giugno, 7 e 21 luglio, 4, 11, 15 agosto, 1 e 15 settembre, 6, 20, 27 ottobre, 3 novembre, 8 e 29 dicembre.

IMPORTANTE SEMINARIO - Il 1° maggio sarà dedicato ad un tema molto importante: come assistere efficacemente una persona nella fase ultima della vita, nel corso del seminario “L’ultimo viaggio”, organizzato in collaborazione con l’associazione Tutto è vita. La giornata è anche un percorso formativo che può rilasciare crediti ECM. A fine maggio (31 maggio - 2 giugno) si terrà un altro interessante seminario, intensivo ed esperienziale, sul potere dello stato fluido della piena presenza, condotto da Elio Guarisco. Applicando metodi di mindfulness e meditazione progressivamente più profondi, uniti ad esercizi di respirazione e movimento, ci si riconnetterà alla propria presenza spontanea, familiarizzando con essa sino al punto di rimanere connessi o di poterla richiamare in ogni circostanza.

https://www.eventiculturalimagazine.com/comunicati-stampa/lultimo-viaggio/

L'ULTIMO VIAGGIO

Preparazione personale alla morte

1 MAGGIO 2019
Dalle ore 9,00 alle ore 17,00

Comunità Dzogchen di Merigar
Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR)

L'arte della consapevolezza per affrontare il viaggio
La Comunità Dzogchen Merigar e l'Associazione Tutto è Vita, da anni impegnate in percorsi che analizzano da un differente punto di vista la vita e la morte, organizzano, per il 1° maggio, un seminario dal titolo L'ultimo viaggio, condotto: dal Professor Guidalberto Bormolini, monaco e antropologo, docente del Master «Death Studies & the End of Life» dell'Università di Padova; dalla Dottoressa Barbara Carrai, tanatologa e formatrice presso le Nazioni Unite; dalla Dottoressa Annagiulia Ghinassi, psicologa, psicoterapeuta e tanatologa; dalla Dottoressa Anna Paola Pecci, medico palliativista e psico-oncologa.

Come ai piedi di un monte, zaino in spalla, bastone alla mano e scarponi, ci prepariamo per la lunga camminata, verso le vette incontaminate che ci sovrastano, là dove solo i volatili

più regali si arrischiano, la vita si pone innanzi con le sue vette e le sue vallate, i suoi mille paesaggi e panorami, i suoi infiniti percorsi. Caricarsi degli attrezzi necessari diviene indispensabile per chi, come il mitico Ulisse dantesco, si trovi di fronte alle terrificanti colonne d'Ercole e sia pronto a salpare per l'ultimo ed avvincente viaggio.
Per poter assistere efficacemente una persona nella fase ultima della vita, è importante che chi accompagna abbia fatto i conti con il momento della propria fine. Il seminario prevede un equilibrato alternarsi di lezioni teoriche e pratiche per accrescere la consapevolezza dei partecipanti attraverso l'illustrazione di tecniche tradizionali di preparazione alla morte, l'Ars moriendi, e un percorso esperienziale che mira a portare in
luce i propri bisogni, paure e speranze davanti al morire e ad accrescere la capacità di conoscersi ed ascoltarsi.

PROGRAMMA

Mattina ore 9-13
Lezioni teoriche:
DI FRONTE ALLA PAURA DELLA MORTE. Paure, relazioni e crescita
Dott.ssa Annagiulia Ghinassi
LA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ E DELL'ALTRO. Presenza e contatto nel vivere e nel morire
Dott.ssa Barbara Carrai
SILENZIO E RISPETTO. In punta di piedi verso la morte
Dott.ssa Anna Paola Pecci
ARS MORIENDI. Le tecniche tradizionali di preparazione alla morte
Prof. Guidalberto Bormolini

Pomeriggio ore 14-17
Lezioni esperienziali:
ISTRUZIONI PER IL VIAGGIO. Imparare ad ascoltarsi per ascoltare
Condotti da G. Bormolini, B. Carrai e A. Ghinassi
Il corso è accreditato per 11.2 crediti ECM
Rivolto non solo a professionisti, ma a tutti gli interessati.

Costo: 50 euro (+costo ECM).

Necessaria la pre-iscrizione

Per informazioni e iscrizioni:
Tel. 0564 966837 Email office@dzogchen.it Web site https://www.merigar.it/it/
http://www.tuttovita.it/

Dove alloggiare: https://www.merigar.it/it/visita/alloggi/

PAESE SERA
EDIZIONE TOSCANA E LAZIO

https://www.paesesera.toscana.it/prepararsi-alla-morte-richiede-arte-un-corso-per-conoscerla-e-affrontarla/

Prepararsi alla morte richiede arte. Un corso per conoscerla

26/04/2019 Dzogchen Merigartutto è vita

Sarà un appuntamento particolare, a due passi da Arcidosso, di quelli che qualcuno liquida con due gesti scaramantici, per un argomento che quasi tutti ficcano in fondo al cassetto, così, per non pensarci. Si parlerà di morte e dell'arrivo della morte, la nostra ma anche quella di chi ci sta vicino e, malato terminale, dobbiamo assistere e accompagnare.

La **Comunità Dzogchen Merigar e l'Associazione Tutto è Vita**, da anni impegnate in percorsi che analizzano da un differente punto di vista la vita e la morte, organizzano, per il 1° maggio, un seminario dal titolo *L'ultimo viaggio*, condotto da **Guidalberto Bormolini**, monaco e antropologo, docente del master *Death Studies & the End of Life* dell'Università di Padova, da **Barbara Carrai**, tanatologa e formatrice presso le Nazioni Unite, da **Annagiulia Ghinassi**, psicologa, psicoterapeuta e tanatologa, e da **Anna Paola Pecci**, medico palliativista e psico-oncologa.

Come ai piedi di un monte, zaino in spalla, bastone alla mano e scarponi, ci prepariamo per la lunga camminata, verso le vette incontaminate che ci sovrastano, là dove solo i volatili più regali si arrischiano, la vita si pone innanzi con le sue vette e le sue vallate, i suoi mille paesaggi e panorami, i suoi infiniti percorsi. Caricarsi degli attrezzi necessari diviene indispensabile per chi, come il mitico Ulisse dantesco, si trovi di fronte alle terrificanti colonne d'Ercole e sia pronto a salpare per l'ultimo ed avvincente viaggio.

Per poter assistere efficacemente una persona nella fase ultima della vita, è importante che chi accompagna abbia fatto i conti con il momento della propria fine. Il seminario prevede un equilibrato alternarsi di lezioni teoriche e pratiche per accrescere la consapevolezza dei partecipanti attraverso l'illustrazione di tecniche tradizionali di preparazione alla morte, l'Ars moriendi, e un percorso esperienziale che mira a portare in luce i propri bisogni, paure e speranze davanti al morire e ad accrescere la capacità di conoscersi ed ascoltarsi.

PROGRAMMA
Mattina ore 9-13
DI FRONTE ALLA PAURA DELLA MORTE. Paure, relazioni e crescita
Annagiulia Ghinassi
LA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ E DELL'ALTRO. Presenza e contatto nel vivere e nel morire
Barbara Carrai
SILENZIO E RISPETTO. In punta di piedi verso la morte
Anna Paola PecciARS MORIENDI. Le tecniche tradizionali di preparazione alla morte
Guidalberto Bormolini
Pomeriggio ore 14-17
ISTRUZIONI PER IL VIAGGIO. Imparare ad ascoltarsi per ascoltare
Condotti da G. Bormolini, B. Carrai e A. Ghinassi
Il corso è accreditato per 11.2 crediti ECM
Rivolto non solo a professionisti, ma a tutti gli interessati.
Costo: 50 euro (+costo ECM).

IL TIRRENO EDIZIONE GROSSETO

MARTEDÌ 30 APRILE 2019
IL TIRRENO

ARCIDOSSO

Seminario sulla morte domani a Merigar

ARCIDOSSO. La Comunità Dzogchen Merigar e l'Associazione Tutto è Vita, da anni impegnate in percorsi che analizzano da un differente punto di vista la vita e la morte, organizzano, per domani il seminario "L'ultimo viaggio" condotto dal professor **Guidalberto Bormolini**, monaco e antropologo, docente del Master "Death Studies & the End of Life" dell'università di Padova; **Barbara Carrai**, tanatologa e formatrice all'Onu; **Annagiulia Ghinassi**, psicologa, psicoterapeuta e tanatologa; **Anna Paola Pecci**, medico palliativista e psico-oncologa. La mattina (9-13) lezioni teoriche sulla paura della morte, la consapevolezza, il silenzio, le tecniche tradizionali di preparazione alla morte. Il pomeriggio lezioni esperienziali. Il corso è accreditato per 11,2 crediti Ecm. Costo: 50 euro. Necessaria preiscrizione: 0564 966837. —

IL TIRRENO EDIZIONE GROSSETO

Seminario sulla morte domani a Merigar

01 MAGGIO 2019

Arcidosso. La Comunità Dzogchen Merigar e l'Associazione Tutto è Vita, da anni impegnate in percorsi che analizzano da un differente punto di vista la vita e la morte, organizzano, per domani il seminario "L'ultimo viaggio" condotto dal professor **Guidalberto Bormolini**, monaco e antropologo, docente del Master "Death Studies & the End of Life" dell'università di Padova; **Barbara Carrai**, tanatologa e formatrice all'Onu; **Annagiulia Ghinassi**, psicologa, psicoterapeuta e tanatologa; **Anna Paola Pecci**, medico palliativista e psico-oncologa. La mattina (9-13) lezioni teoriche sulla paura della morte, la consapevolezza, il silenzio, le tecniche tradizionali di preparazione alla morte. Il pomeriggio lezioni esperienziali. Il corso è accreditato per 11,2 crediti Ecm. Costo: 50 euro. Necessaria preiscrizione: 0564 966837.

EVENTI CULTURALI
INFORMAZIONE ARTE CULTURA FOOD&WINE EUROPA
https://www.eventiculturalimagazine.com/comunicati-stampa/racconti-biblioteca-oltre-2/

RACCONTI IN BIBLIOTECA… E OLTRE!

RACCONTI IN BIBLIOTECA… E OLTRE!

Incontri culturali itineranti tra Merigar e Arcidosso.

SAMSARA – DOLORE E PIACERE NELLA PSICOLOGIA BUDDHISTA
con Gino Vitiello

Venerdì 3 Maggio ore 18

ARCIDOSSO
Comune, Piazza Indipendenza 30 – Sala Consiliare

Prosegue il ciclo Racconti in Biblioteca e oltre! tra la Biblioteca di Merigar e la Sala Consiliare del Comune di Arcidosso.

Venerdì 3 maggio ore 18, presso la Sala Consiliare, si svolgerà l'incontro, con Gino Vitiello, dal titolo: Samsara – Dolore e piacere nella psicologia buddhista.
Le situazioni emotivamente difficili e dolorose sono parte del ciclo della vita e spesso pare sfuggano al nostro controllo. Il buddhismo, con la sua storia plurimillenaria, i suoi diversi sistemi di pensiero, le sue pratiche e tecniche spirituali, offre innumerevoli spiegazioni sulla mente, le emozioni, i pensieri, e sui diversi modi di modificarli e trasformarli.
Tutti cerchiamo la felicità, ma pochi sono soddisfatti della propria vita. Tutti cerchiamo di evitare la sofferenza, ma senza conoscerne le cause è difficile.
Questo incontro verte proprio sul tema della sofferenza e del piacere con l'obiettivo di esplorare, dal punto di vista della filosofia buddhista, le cause e i meccanismi che generano dolore e malessere, cercando di comprendere le dinamiche della mente che condizionano la qualità della nostra vita.

Luigi Vitiello è nato a Napoli nel 1950. È laureato in Medicina; si è formato come psicoterapeuta presso la Scuola Europea di Psicoterapia Funzionale e poi seguendo un training Gestaltico. È iscritto all'Albo degli Psicoterapeuti dell'Ordine dei Medici di Napoli. È allievo di Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche dal 1977. Ha studiato Medicina Tibetana con il prof. Namkhai Norbu, con il dott. Pasang Yonten e il prof. Tubten Phuntsog dell'Università delle Minoranze di Pechino. È autore di vari articoli e conferenze sulla Medicina Tibetana e sul tema della morte nella tradizione Buddhista. Ha curato l'edizione italiana del libro di Namkhai Norbu "Nascere e vivere" (ed. Shang-Shung 1992) e del libro "La Grande Guarigione", di Namkhai Norbu e Trogawa Sampel. Ha ricoperto la carica di responsabile della sez. di Medicina Tibetana dell'Istituto Internazionale di Studi Tibetani Shang-Shung dalla sua fondazione (1990) e ne è stato direttore dal 1998 al 2001. È istruttore Yantra Yoga e insegnante di meditazione. Vive e lavora a Napoli e Arcidosso (GR) e tiene conferenze e corsi su questi temi in varie città italiane ed europee.

La partecipazione è libera e gratuita.

I prossimi incontri:
• Giovedì 30 Maggio ore 18 – ARCIDOSSO Sala Conferenze – Castello. Elio Guarisco, Oltre la mente distratta.
• Sabato 1 Giugno ore 18 – MERIGAR – Biblioteca Steve Landsberg, Discovering Dharma: A Journey to India in the 1960s.
• Giovedì 13 giugno ore 18 MERIGAR – Biblioteca Valentina lo Surdo, L'arte del raccontare in pubblico.
• Sabato 20 Luglio ore 18 ARCIDOSSO Sala Conferenze – Castello Fabian Sanders, I luoghi dell'abbondanza. Viaggio fra le "Terre nascoste" di Europa, India e Tibet.
• Venerdì 26 Luglio ore 18 MERIGAR – Biblioteca Iacobella Gaetani, La collana di perle. Introduzione alle poesie di 'Jam-dbyangs Chos-sgron.
• Sabato 3 Agosto ore 18 MERIGAR – Biblioteca Lobsang Zatul, Leg-shad or "Good Sayings" nella tradizione tibetana.
• Domenica 18 Agosto ore 18 MERIGAR – Biblioteca. Cristiana de Falco, Donne di Saggezza. Yeshe Tsogyal.
• Venerdì 6 Settembre ore 18 ARCIDOSSO Sala Conferenze – Castello Michael Katz, Lo Yoga del sogno e i sogni lucidi.

Per informazioni:
Tel. +39 0564 966837 +39 0564 968110 Email: office@dzogchen.it

Momento-sera
QUOTIDIANO DI INFORMAZIONI
Fondato nel 1946

http://www.momentosera.it/articolo.php?id=48216

RACCONTI IN BIBLIOTECA: Samsara - Dolore e piacere nella psicologia buddhista con Gino Vitiello

Prosegue il ciclo Racconti in Biblioteca e oltre! tra la Biblioteca di Merigar e la Sala Consiliare del Comune di Arcidosso.

Venerdì 3 maggio ore 18, presso la Sala Consiliare, si svolgerà l'incontro, con Gino Vitiello, dal titolo: Samsara - Dolore e piacere nella psicologia buddhista.

Le situazioni emotivamente difficili e dolorose sono parte del ciclo della vita e spesso pare sfuggano al nostro controllo. Il buddhismo, con la sua storia plurimillenaria, i suoi diversi sistemi di pensiero, le sue pratiche e tecniche spirituali, offre innumerevoli spiegazioni sulla mente, le emozioni, i pensieri, e sui diversi modi di modificarli e trasformarli.
Tutti cerchiamo la felicità, ma pochi sono soddisfatti della propria vita. Tutti cerchiamo di evitare la sofferenza, ma senza conoscerne le cause è difficile.

Questo incontro verte proprio sul tema della sofferenza e del piacere con l'obiettivo di esplorare, dal punto di vista della filosofia buddhista, le cause e i meccanismi che generano dolore e malessere, cercando di comprendere le dinamiche della mente che condizionano la qualità della nostra vita.
Luigi Vitiello è nato a Napoli nel 1950. È laureato in Medicina; si è formato come psicoterapeuta presso la Scuola Europea di Psicoterapia Funzionale e poi seguendo un training Gestaltico. È iscritto all'Albo degli Psicoterapeuti dell'Ordine dei Medici di Napoli. È allievo di Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche dal 1977. Ha studiato Medicina Tibetana con il prof. Namkhai Norbu, con il dott. Pasang Yonten e il prof. Tubten Phuntsog dell'Università delle Minoranze di Pechino. È autore di vari articoli e conferenze sulla Medicina Tibetana e sul tema della morte nella tradizione Buddhista. Ha curato l'edizione italiana del libro di Namkhai Norbu "Nascere e vivere" (ed. Shang-Shung 1992) e del libro "La Grande Guarigione", di Namkhai Norbu e Trogawa Sampel. Ha ricoperto la carica di responsabile della sez. di Medicina Tibetana dell'Istituto Internazionale di Studi Tibetani Shang-Shung dalla sua fondazione (1990) e ne è stato direttore dal 1998 al 2001. È istruttore Yantra Yoga e insegnante di meditazione. Vive e lavora a Napoli e Arcidosso (GR) e tiene conferenze e corsi su questi temi in varie città italiane ed europee.

RACCONTI IN BIBLIOTECA… E OLTRE!
Incontri culturali itineranti tra Merigar e Arcidosso.

SAMSARA - DOLORE E PIACERE NELLA PSICOLOGIA BUDDHISTA

con Gino Vitiello

Venerdì 3 Maggio ore 18

ARCIDOSSO
Comune, Piazza Indipendenza 30 - Sala Consiliare

La partecipazione è libera e gratuita.

I prossimi incontri:

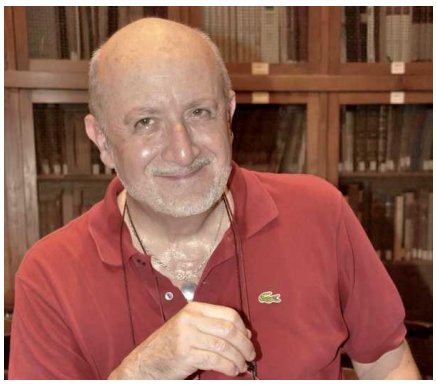
- Giovedì 30 Maggio ore 18 - ARCIDOSSO Sala Conferenze - Castello. Elio Guarisco, Oltre la mente distratta.
- Sabato 1 Giugno ore 18 - MERIGAR - Biblioteca Steve Landsberg, Discovering Dharma: A Journey to India in the 1960s.
- Giovedì 13 giugno ore 18 MERIGAR - Biblioteca Valentina lo Surdo, L'arte del raccontare in pubblico.
- Sabato 20 Luglio ore 18 ARCIDOSSO Sala Conferenze - Castello Fabian Sanders, I luoghi dell'abbondanza. Viaggio fra le "Terre nascoste" di Europa, India e Tibet.
- Venerdì 26 Luglio ore 18 MERIGAR - Biblioteca Iacobella Gaetani, La collana di perle. Introduzione alle poesie di 'Jam-dbyangs Chos-sgron.
- Sabato 3 Agosto ore 18 MERIGAR - Biblioteca Lobsang Zatul, Leg-shad or "Good Sayings" nella tradizione tibetana.
- Domenica 18 Agosto ore 18 MERIGAR - Biblioteca. Cristiana de Falco, Donne di Saggezza. Yeshe Tsogyal.
- Venerdì 6 Settembre ore 18 ARCIDOSSO Sala Conferenze - Castello Michael Katz, Lo Yoga del sogno e i sogni lucidi.

Per informazioni:
Tel. +39 0564 966837 +39 0564 968110
Email: office@dzogchen.it

https://www.grossetonotizie.com/incontro-dolore-e-piacere-nella-psicologia-buddhista/

“Dolore e piacere nella psicologia buddhista”: se ne parla in un incontro in sala consiliare

Pubblicato il 29 Aprile 2019 alle ore 17:54 da Redazione in Amiata, Cultura & Spettacoli



Prosegue il ciclo “Racconti in Biblioteca e oltre!” tra la biblioteca di Merigar e la sala consiliare del Comune di Arcidosso.

Venerdì 3 maggio, alle 18, nella sala consiliare del Comune di Arcidosso, si svolgerà l’incontro, con Luigi Vitiello, dal titolo: “**Samsara – Dolore e piacere nella psicologia buddhista**“.

L’incontro

Le situazioni emotivamente difficili e dolorose sono parte del ciclo della vita e spesso pare sfuggano al nostro controllo. Il buddhismo, con la sua storia plurimillenaria, i suoi diversi sistemi di pensiero, le sue pratiche e tecniche spirituali, offre innumerevoli spiegazioni sulla mente, le emozioni, i pensieri, e sui diversi modi di modificarli e trasformarli.
Tutti cerchiamo la felicità, ma pochi sono soddisfatti della propria vita. Tutti cerchiamo di evitare la sofferenza, ma senza conoscerne le cause è difficile.
Questo incontro verte proprio sul tema della sofferenza e del piacere con l’obiettivo di esplorare, dal punto di vista della filosofia buddhista, le cause e i meccanismi che generano dolore e malessere, cercando di comprendere le dinamiche della mente che condizionano la qualità della nostra vita.

Luigi Vitiello è nato a Napoli nel 1950. È laureato in medicina; si è formato come psicoterapeuta alla Scuola europea di psicoterapia funzionale e poi seguendo un training gestaltico. È iscritto all’Albo degli psicoterapeuti dell’Ordine dei medici di Napoli. È allievo di Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche dal 1977. Ha studiato medicina tibetana con il professor Namkhai Norbu, con il dottor Pasang Yonten e il professor Tubten Phuntsog dell’Università delle minoranze di Pechino. È autore di vari articoli e conferenze sulla medicina tibetana e sul tema della morte nella tradizione buddhista.
Ha curato l’edizione italiana del libro di Namkhai Norbu “Nascere e vivere” (ed. Shang-Shung 1992) e del libro “La grande guarigione”, di Namkhai Norbu e Trogawa Sampel. Ha ricoperto la carica di responsabile della sezione di medicina tibetana dell’Istituto internazionale di studi tibetani Shang-Shung dalla sua fondazione (1990) e ne è stato direttore dal 1998 al 2001. È istruttore di yantra yoga e insegnante di meditazione. Vive e lavora a Napoli e Arcidosso e tiene conferenze e corsi su questi temi in varie città italiane ed europee.

La partecipazione **è libera e gratuita**.

Gglam.it

http://www.gglam.it/2019/04/30/samsara-dolore-e-piacere-nella-psicologia-buddhista-con-gino-vitiello-3-maggio/

SAMSARA – DOLORE E PIACERE NELLA PSICOLOGIA BUDDHISTA CON GINO VITIELLO – 3 MAGGIO

30 Aprile 2019

RACCONTI IN BIBLIOTECA… E OLTRE!
Incontri culturali itineranti tra Merigar e Arcidosso.

SAMSARA – DOLORE E PIACERE NELLA PSICOLOGIA BUDDHISTA
con **Gino Vitiello**
Venerdì 3 Maggio ore 18
ARCIDOSSO
Comune, Piazza Indipendenza 30 – Sala Consiliare

Prosegue il ciclo **Racconti in Biblioteca e oltre!** tra la Biblioteca di Merigar e la Sala Consiliare del Comune di Arcidosso.
Venerdì 3 maggio ore 18, presso la Sala Consiliare, si svolgerà l'incontro, con **Gino Vitiello**, dal titolo:**Samsara – Dolore e piacere nella psicologia buddhista.**
Le situazioni emotivamente difficili e dolorose sono parte del ciclo della vita e spesso pare sfuggano al nostro controllo. Il buddhismo, con la sua storia plurimillenaria, i suoi diversi sistemi di pensiero, le sue pratiche e tecniche spirituali, offre innumerevoli spiegazioni sulla mente, le emozioni, i pensieri, e sui diversi modi di modificarli e trasformarli.

Tutti cerchiamo la felicità, ma pochi sono soddisfatti della propria vita. Tutti cerchiamo di evitare la sofferenza, ma senza conoscerne le cause è difficile.

Questo incontro verte proprio sul tema della sofferenza e del piacere con l'obiettivo di esplorare, dal punto di vista della filosofia buddhista, le cause e i meccanismi che generano dolore e malessere, cercando di comprendere le dinamiche della mente che condizionano la qualità della nostra vita.

Luigi Vitiello è nato a Napoli nel 1950. È laureato in Medicina; si è formato come psicoterapeuta presso la Scuola Europea di Psicoterapia Funzionale e poi seguendo un training Gestaltico. È iscritto all'Albo degli Psicoterapeuti dell'Ordine dei Medici di Napoli. È allievo di Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche dal 1977. Ha studiato Medicina Tibetana con il prof. Namkhai Norbu, con il dott. Pasang Yonten e il prof. Tubten Phuntsog dell'Università delle Minoranze di Pechino. È autore di vari articoli e conferenze sulla Medicina Tibetana e sul tema della morte nella tradizione Buddhista. Ha curato l'edizione italiana del libro di Namkhai Norbu "Nascere e vivere" (ed. Shang-Shung 1992) e del libro "La Grande Guarigione", di Namkhai Norbu e Trogawa Sampel. Ha ricoperto la carica di responsabile della sez. di Medicina Tibetana dell'Istituto Internazionale di Studi Tibetani Shang-Shung dalla sua fondazione (1990) e ne è stato direttore dal 1998 al 2001. È istruttore Yantra Yoga e insegnante di meditazione. Vive e lavora a Napoli e Arcidosso (GR) e tiene conferenze e corsi su questi temi in varie città italiane ed europee.

Punto Continenti

http://puntocontinenti.it/

APPUNTAMENTI & INIZIATIVE

DOLORE E PIACERE NELLA PSICOLOGIA BUDDHISTA

Prosegue il ciclo Racconti in Biblioteca e oltre! tra la Biblioteca di Merigar e la Sala Consiliare del Comune di Arcidosso. Venerdì 3 maggio ore 18, presso la Sala Consiliare, si svolgerà l'incontro, con Gino Vitiello, dal titolo: Samsara - Dolore e piacere nella Le situazioni emotivamente difficili e dolorose sono parte del ciclo della vita e spesso pare sfuggano al nostro controllo. Il buddhismo, con la sua storia plurimillenaria, i suoi diversi sistemi di pensiero, le sue pratiche e tecniche spirituali, offre innumerevoli spiegazioni sulla mente, le emozioni, i pensieri, e sui diversi modi di modificarli e trasformarli.

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

https://www.amiatanews.it/arcidosso-samsara-dolore-piacere-nella-psicologia-buddhista-merigar-incontro-gino-vitiello/

Arcidosso. “Samsara – Dolore e piacere nella psicologia buddhista”, a Merigar incontro con Gino Vitiello

BY COMUNICATI STAMPA ON 30/04/2019AMIATA, AMIATA GR, ARCIDOSSO

Amiatanews: Arcidosso 30/04/2019

Prosegue il ciclo Racconti in Biblioteca e oltre! tra la Biblioteca di Merigar e la Sala Consiliare del Comune di Arcidosso.
Le situazioni emotivamente difficili e dolorose sono parte del ciclo della vita e spesso pare sfuggano al nostro controllo. Il buddhismo, con la sua storia plurimillenaria, i suoi diversi sistemi di pensiero, le sue pratiche e tecniche spirituali, offre innumerevoli spiegazioni sulla mente, le emozioni, i pensieri, e sui diversi modi di modificarli e trasformarli.
Tutti cerchiamo la felicità, ma pochi sono soddisfatti della propria vita. Tutti cerchiamo di evitare la sofferenza, ma senza conoscerne le cause è difficile.
Questo incontro verte proprio sul tema della sofferenza e del piacere con l’obiettivo di esplorare, dal punto di vista della filosofia buddhista, le cause e i meccanismi che generano dolore e malessere, cercando di comprendere le dinamiche della mente che condizionano la qualità della nostra vita.

Luigi Vitiello è nato a Napoli nel 1950. È laureato in Medicina; si è formato come psicoterapeuta presso la Scuola Europea di Psicoterapia Funzionale e poi seguendo un training Gestaltico. È iscritto all’Albo degli Psicoterapeuti dell’Ordine dei Medici di Napoli. È allievo di Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche dal 1977. Ha studiato Medicina Tibetana con il prof. Namkhai Norbu, con il dott. Pasang Yonten e il prof. Tubten Phuntsog dell’Università delle Minoranze di Pechino. È autore di vari articoli e conferenze sulla Medicina Tibetana e sul tema della morte nella tradizione Buddhista. Ha curato l’edizione italiana del libro di Namkhai Norbu “Nascere e vivere” (ed. Shang-Shung 1992) e del libro “La Grande Guarigione”, di Namkhai Norbu e Trogawa Sampel. Ha ricoperto la carica di responsabile della sez. di Medicina Tibetana dell’Istituto Internazionale di Studi Tibetani Shang-Shung dalla sua fondazione (1990) e ne è stato direttore dal 1998 al 2001. È istruttore Yantra Yoga e insegnante di meditazione. Vive e lavora a Napoli e Arcidosso (GR) e tiene conferenze e corsi su questi temi in varie città italiane ed europee.

Il programma dei prossimi incontri (la partecipazione è libera e gratuita):
• Giovedì 30 Maggio ore 18 – ARCIDOSSO Sala Conferenze – Castello. Elio Guarisco, Oltre la mente distratta.
• Sabato 1 Giugno ore 18 – MERIGAR – Biblioteca Steve Landsberg, Discovering Dharma: A Journey to India in the 1960s.
• Giovedì 13 giugno ore 18 MERIGAR – Biblioteca Valentina lo Surdo, L'arte del raccontare in pubblico.
• Sabato 20 Luglio ore 18 ARCIDOSSO Sala Conferenze – Castello Fabian Sanders, I luoghi dell'abbondanza. Viaggio fra le "Terre nascoste" di Europa, India e Tibet.
• Venerdì 26 Luglio ore 18 MERIGAR – Biblioteca Iacobella Gaetani, La collana di perle. Introduzione alle poesie di 'Jam-dbyangs Chos-sgron.
• Sabato 3 Agosto ore 18 MERIGAR – Biblioteca Lobsang Zatul, Leg-shad or "Good Sayings" nella tradizione tibetana.
• Domenica 18 Agosto ore 18 MERIGAR – Biblioteca. Cristiana de Falco, Donne di Saggezza. Yeshe Tsogyal.
• Venerdì 6 Settembre, ore 18 ARCIDOSSO Sala Conferenze – Castello Michael Katz, Lo Yoga del sogno e i sogni lucidi.

Per informazioni: Tel. +39 0564 966837 +39 0564 968110 – Email: office@dzogchen.it
Per maggiori approfondimenti: https://www.merigar.it/it/corsi-e-eventi/

Fonti
Comunicato Ufficio Stampa Merigar 25/04/2019

https://criptyca.com/2019/05/01/samsara-dolore-e-piacere-nella-psicologia-buddhista-ad-arcidosso-il-3-maggio-lincontro-con-gino-vitiello/

Samsara – Dolore e piacere nella psicologia buddhista: ad Arcidosso il 3 maggio, l'incontro con Gino Vitiello

RACCONTI IN BIBLIOTECA… E OLTRE!

Incontri culturali itineranti tra Merigar e Arcidosso.

SAMSARA – DOLORE E PIACERE NELLA PSICOLOGIA BUDDHISTA

con **Gino Vitiello**

Venerdì 3 Maggio ore 18

ARCIDOSSO

Comune, Piazza Indipendenza 30 – Sala Consiliare

Prosegue il ciclo **Racconti in Biblioteca e oltre!** tra la Biblioteca di Merigar e la Sala Consiliare del Comune di Arcidosso.

Venerdì 3 maggio ore 18, presso la Sala Consiliare, si svolgerà l'incontro, con **Gino Vitiello**, dal titolo: **Samsara – Dolore e piacere nella psicologia buddhista.**

Le situazioni emotivamente difficili e dolorose sono parte del ciclo della vita e spesso pare sfuggano al nostro controllo. Il buddhismo, con la sua storia plurimillenaria, i suoi diversi

sistemi di pensiero, le sue pratiche e tecniche spirituali, offre innumerevoli spiegazioni sulla mente, le emozioni, i pensieri, e sui diversi modi di modificarli e trasformarli.

Tutti cerchiamo la felicità, ma pochi sono soddisfatti della propria vita. Tutti cerchiamo di evitare la sofferenza, ma senza conoscerne le cause è difficile.

Questo incontro verte proprio sul tema della sofferenza e del piacere con l'obiettivo di esplorare, dal punto di vista della filosofia buddhista, le cause e i meccanismi che generano dolore e malessere, cercando di comprendere le dinamiche della mente che condizionano la qualità della nostra vita.

Luigi Vitiello è nato a Napoli nel 1950. È laureato in Medicina; si è formato come psicoterapeuta presso la Scuola Europea di Psicoterapia Funzionale e poi seguendo un training Gestaltico. È iscritto all'Albo degli Psicoterapeuti dell'Ordine dei Medici di Napoli. È allievo di Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche dal 1977. Ha studiato Medicina Tibetana con il prof. Namkhai Norbu, con il dott. Pasang Yonten e il prof. Tubten Phuntsog dell'Università delle Minoranze di Pechino. È autore di vari articoli e conferenze sulla Medicina Tibetana e sul tema della morte nella tradizione Buddhista. Ha curato l'edizione italiana del libro di Namkhai Norbu "Nascere e vivere" (ed. Shang-Shung 1992) e del libro "La Grande Guarigione", di Namkhai Norbu e Trogawa Sampel. Ha ricoperto la carica di responsabile della sez. di Medicina Tibetana dell'Istituto Internazionale di Studi Tibetani Shang-Shung dalla sua fondazione (1990) e ne è stato direttore dal 1998 al 2001. È istruttore Yantra Yoga e insegnante di meditazione. Vive e lavora a Napoli e Arcidosso (GR) e tiene conferenze e corsi su questi temi in varie città italiane ed europee.

La partecipazione è libera e gratuita.

I prossimi incontri:

- **Giovedì 30 Maggio** ore 18 – ARCIDOSSO Sala Conferenze – Castello. Elio Guarisco, Oltre la mente distratta.
- **Sabato 1 Giugno** ore 18 – MERIGAR – Biblioteca Steve Landsberg, Discovering Dharma: A Journey to India in the 1960s.
- **Giovedì 13 giugno** ore 18 MERIGAR – Biblioteca Valentina lo Surdo, L'arte del raccontare in pubblico.
- **Sabato 20 Luglio** ore 18 ARCIDOSSO Sala Conferenze – Castello Fabian Sanders, I luoghi dell'abbondanza. Viaggio fra le "Terre nascoste" di Europa, India e Tibet.
- **Venerdì 26 Luglio** ore 18 MERIGAR – Biblioteca Iacobella Gaetani, La collana di perle. Introduzione alle poesie di 'Jam-dbyangs Chos-sgron.
- **Sabato 3 Agosto** ore 18 MERIGAR – Biblioteca Lobsang Zatul, Leg-shad or "Good Sayings" nella tradizione tibetana.
- **Domenica 18 Agosto** ore 18 MERIGAR – Biblioteca. Cristiana de Falco, Donne di Saggezza. Yeshe Tsogyal.
- **Venerdì 6 Settembre** ore 18 ARCIDOSSO Sala Conferenze – Castello Michael Katz, Lo Yoga del sogno e i sogni lucidi.

Per informazioni: Tel. +39 0564 966837 +39 0564 968110

Email: office@dzogchen.it

PAESE SERA
EDIZIONE TOSCANA E LAZIO

https://www.paesesera.toscana.it/dolore-e-piacere-nella-psicologia-buddhista/

Dolore e piacere nella psicologia buddhista. Come e dove scoprirli

30/04/2019 Arcidossobuddhismogino vitiello

Le situazioni emotivamente difficili e dolorose sono parte del ciclo della vita e spesso pare sfuggano al nostro controllo. Il buddhismo, con la sua storia plurimillenaria, i suoi diversi sistemi di pensiero, le sue pratiche e tecniche spirituali, offre innumerevoli spiegazioni sulla mente, le emozioni, i pensieri, e sui diversi modi di modificarli e trasformarli. Tutti cerchiamo la felicità, ma pochi sono soddisfatti della propria vita. utti cerchiamo di evitare la sofferenza, ma senza conoscerne le cause è difficile.
Ci viene adesso incontro il prossimo appuntamento del ciclo *Racconti in Biblioteca e oltre!* tra la **Biblioteca di Merigar e la sala consiliare del Comune di Arcidosso.**
Venerdì 3 maggio ore 18, nella sala consiliare di Arcidosso si svolgerà infatti l'incontro con **Gino Vitiello**, dal titolo: *Samsara – Dolore e piacere nella psicologia buddhista.*
Questo incontro verte proprio sul tema della sofferenza e del piacere con l'obiettivo di esplorare, dal punto di vista della filosofia buddhista, le cause e i meccanismi che generano dolore e malessere, cercando di comprendere le dinamiche della mente che condizionano la qualità della nostra vita.

Luigi Vitiello è nato a Napoli nel 1950. È laureato in Medicina; si è formato come psicoterapeuta presso la Scuola Europea di Psicoterapia Funzionale e poi seguendo un training Gestaltico. È iscritto all'Albo degli Psicoterapeuti dell'Ordine dei Medici di Napoli. È allievo di Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche dal 1977. Ha studiato Medicina Tibetana con il prof. Namkhai Norbu, con il dott. Pasang Yonten e il prof. Tubten Phuntsog dell'Università delle Minoranze di Pechino. È autore di vari articoli e conferenze sulla Medicina Tibetana e sul tema della morte nella tradizione Buddhista. Ha curato l'edizione italiana del libro di Namkhai Norbu "Nascere e vivere" (ed. Shang-Shung 1992) e del libro

“La Grande Guarigione”, di Namkhai Norbu e Trogawa Sampel. Ha ricoperto la carica di responsabile della sez. di Medicina Tibetana dell’Istituto Internazionale di Studi Tibetani Shang-Shung dalla sua fondazione (1990) e ne è stato direttore dal 1998 al 2001. È istruttore Yantra Yoga e insegnante di meditazione. Vive e lavora a Napoli e Arcidosso (Grosseto) e tiene conferenze e corsi su questi temi in varie città italiane ed europee.
L’ingresso alla conferenza è libero e gratuito. Ne seguiranno altre, sui diversi temi, per l’intero periodo della primavera e dell’estate.

IL TIRRENO EDIZIONE GROSSETO

VENERDÌ 3 MAGGIO 2019
IL TIRRENO

DA NON PERDERE

Arcidosso

Merigar, dialoghi su dolore e piacere

Prosegue il ciclo "Racconti in Biblioteca e oltre!" tra la Biblioteca di Merigar e la Sala Consiliare del Comune di Arcidosso. Oggi alle 18 nella sala consiliare, **Gino Vitiello** dialoga su " amsara - Dolore e piacere nella psicologia buddhista". «Le situazioni emotivamente difficili e dolorose sono parte del ciclo della vita e spesso pare sfuggano al nostro controllo. Il buddhismo, con la sua storia plurimillenaria, i suoi diversi sistemi di pensiero, le sue pratiche e tecniche spirituali, offre innumerevoli spiegazioni sulla mente, le emozioni, i pensieri, e sui diversi modi di modificarli e trasformarli. Tutti cerchiamo la felicità, ma pochi sono soddisfatti della propria vita. Tutti cerchiamo di evitare la sofferenza, ma senza conoscerne le cause è difficile. Questo incontro verte proprio sul tema della sofferenza e del piacere con l'obiettivo di esplorare, dal punto di vista della filosofia buddhista, le cause e i meccanismi che generano dolore e malessere, cercando di comprendere le dinamiche della mente che condizionano la qualità della nostra vita». La partecipazione è libera e gratuita. —

PAESE SERA
EDIZIONE TOSCANA E LAZIO

https://www.paesesera.toscana.it/riscopriamo-la-morte-per-tornare-a-vivere-vitiello-e-il-nuovo-tabu/

Riscopriamo la morte per tornare a vivere. Vitiello: «È il nuovo tabù»

16/05/2019 Luigi VitielloMerigarmorte

Togliete la morte dal dimenticatoio e tornate a vivere. La consapevolezza della morte, propria e altrui, permette addirittura di godersi in pieno, senza cadere da un baccanale all'altro, i piaceri della vita. Non vi par possibile o vi fa paura? Nessun problema. Via i tabù e provate.

Di morte come di preparazione e di accompagnamento alla morte stessa, si è parlato nelle ultime settimane a Merigar West, *la comunità Dzogchen* fondata ad Arcidosso da Chögyal Namkhai Norbu, in una serie d'incontri alla luce di diverse esperienze. Buddhista ma anche cristiana.

E ora ne parliamo con Luigi Vitiello, napoletano classe 1950, dottore in medicina e psicoterapeuta, allievo di **Chögyal Namkhai Norbu**, esperto di medicina tibetana e autore di conferenze sulla morte nella tradizione buddhista.

Merigar West ad Arcidosso

La morte non è argomento allegro, per carità. Oggi però sembra esser stato del tutto rimosso. Non trova?
«È vero. Si dice che nella società occidentale la morte abbia preso il posto, come tabù, che una volta era del sesso: tutti sanno ma nessuno deve parlarne».

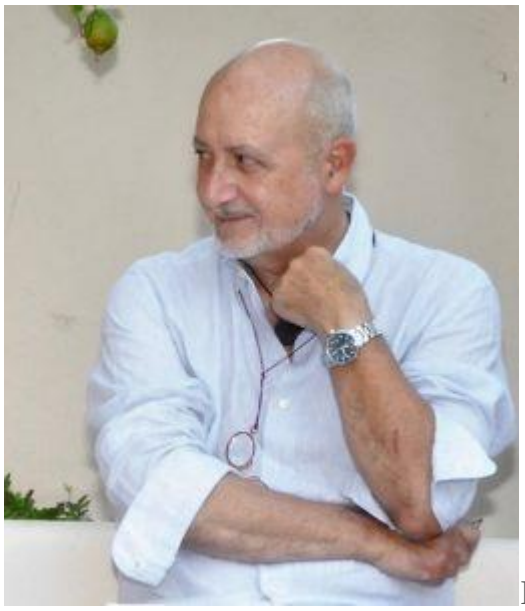
Come è successo?
«Padre Bormolini, qui a Merigar, durante il suo seminario *L'ultimo viaggio* ha posto in evidenza come questa rimozione sia giunta con lo sviluppo del consumismo».

Perché?
«Probabilmente perchè la morte ci ricorda che tutto finisce, comprese le cose che noi possediamo e che, come si dice, non possiamo portarci dietro. Il consumismo invece ci spinge ad accumulare sempre di più come se dovessimo vivere per sempre.
Quando la nostra attenzione viene continuamente rivolta ai beni materiali, si perde il contatto con gli aspetti più profondi della nostra esistenza e la fine, la morte, viene vista come una tragedia mentre, quando avviene in età avanzata, è solo la normale conclusione della vita».

Che cosa vuol dire togliere il tabù sulla morte?
«Riportare l'attenzione sulla realtà della morte è ridare pieno valore alla vita. Ricordate che quando Calipso propose l'immortalità al saggio Ulisse lui la rifiutò, perchè sentì che la vita avrebbe perso significato?».

Come possiamo procedere in tal senso?
«Il nostro Maestro invitava sempre a osservare bene se stessi. Cosa ci rende veramente sereni e cosa ci genera sofferenza? È importante recuperare il senso di tutte le esperienze. Cercare di evitare ad ogni costo anche piccoli livelli di stress alla fine ci rende più fragili: lo dimostra l'incremento della sindrome da attacco di panico nei giovani, che spesso vengono troppo "protetti" dai genitori.
Accettare il fatto che la vita prevede anche molte difficoltà, le malattie e la morte ci rende più forti e pronti a confrontarci con questi aspetti dell'esistenza meno graditi, mentre la loro rimozione ci lascia impreparati».

Oggi tutto è più veloce. In fondo, anche le possibilità offerte dalla tecnologia possono ricondursi alla velocità, dei contatti, dei rapporti. In assenza di una capacità comprendere questo fenomeno, le cose si complicano rispetto alla vita stessa?
«Tutto sembra più facile, e certamente scorre più veloce, soprattutto la comunicazione; ma questa velocità finisce con l'essere una specie di centrifuga che ci porta sempre più verso l'esterno, rischiando di allontanarci dall'ascolto di noi stessi. Forse proprio per questo stiamo assistendo a un rinnovato interesse per le pratiche meditative».


Luigi Vitiello

Una volta tornati noi stessi, possiamo così prepararci alla morte. E alla vita, ovviamente…
«Sì ma non possiamo pensare che un viaggio tanto importante si prepari in mezza giornata. Alla morte bisogna prepararsi per tempo, un po' prima…».

Accompagnare gli altri nelle ultime settimane e nelle ultime ore di vita, invece, che cosa comporta? Che cosa bisogna fare?
«Nella visione buddhista si considera che la coscienza sia capace di contatto con il mondo esterno anche quando il corpo perde le sue capacità sensoriali. Quindi è importante continuare un contatto sia fisico che verbale con il morente per rassicurarlo che non ci sarà un annullamento della coscienza.
Nel momento della morte la fede può essere di grande aiuto, ma soprattutto è importante essersi allenati nel mantenere la presenza mentale per non cadere nel panico».

E così?
«Noi siamo convinti che la coscienza non si dissolva dopo la morte del corpo fisico.
Se parliamo con chi sta morendo, lo aiutiamo a sentire che la sua coscienza c'è e ci sarà anche dopo l'uscita dal corpo. Un'altra indicazione importante è quella del contatto fisico: la pelle è l'ultima a perdere la sensibilità».

Come possono prepararsi le persone anziane?
«Forse con meno difficoltà. Hanno attraversato un'epoca nella quale la morte era una realtà concreta, forse hanno ricordi della guerra, quando era facile morire… sono meno

sprovveduti e meno condizionati dalla società materialista.
Penso anche che sia importante l'ascolto che gli possiamo offrire, permettendogli di raccontare la loro vita e di rivalutarne il senso».

Come potremmo aiutare un materialista convinto sul letto di morte?
«Parliamogli allo stesso modo. Perché non instillare anche in lui un felice dubbio all'ultimo momento, che anche dopo la morte del corpo qualcosa rimane…?».

Qual è il rapporto tra i più giovani e la morte, se c'è?
«Credo che la maggior parte dei giovani non siano mai entrati in contatto con la realtà della morte e questo non è bene. Così la morte rischia di essere solo quella che si vede nei film o nei videogiochi.
Se in famiglia muore un nonno, per esempio, è importante che i bambini partecipino agli eventi: ovviamente vanno aiutati a capire quanto accade. Il ruolo dei genitori è essenziale, ma spesso anche loro sono impreparati… Invece vanno trovate le parole per aiutarli, fin da piccoli, a capire che tutto ha una fine, che la vita è importante, ma prima o poi finisce.
Oggi la prima causa di morte tra i giovani è il suicidio e questo deve far riflettere su quanto loro sappiano della morte».

Fabio Barni

NotizieNazionali.it

https://www.notizienazionali.it/notizie/salute-e-alimentazione/22259/https---wwwmerigarit-it-?fbclid=IwAR0z_EIqiziPuzt7LqlJYsOZiI-kw1aGGrfOyiMlnFBZQ9rs856ngpkVvRY

IL POTERE DELLO STATO FLUIDO DELLA PIENA PRESENZA

A Merigar in Toscana il seminario sulla piena presenza con Elio Guarisco e Dina Priymak

IL POTERE DELLO STATO FLUIDO DELLA PIENA PRESENZA
con **Elio Guarisco e Dina Priymak**
31 maggio - 2 giugno
Comunità Dzogchen di Merigar – Sala Mandala
Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR)

La presenza spontanea che avviene di momento in momento, è la sorgente che crea il nostro mondo interiore ed esteriore. Quando le sensazioni e i pensieri si sviluppano da quella sorgente, le nostre esperienze, concezioni, relazioni prendono forma; ma quanti di noi rimangono connessi alla presenza spontanea quando sorgono sentimenti, emozioni, pensieri o quando ci rapportiamo con gli altri e con il mondo?
Risvegliare la nostra presenza spontanea, familiarizzare con essa sino al punto di rimanere connessi o di poterla richiamare in ogni circostanza, è la base della nostra soddisfazione e della nostra evoluzione. L'evoluzione di ogni individuo è fondamento dell'evoluzione di tutta la società.
In questo corso **Elio Guarisco** guiderà a riconnettersi con la propria esistenza fisica, la propria energia interiore, le emozioni e la mente, per sperimentare gli effetti di guarigione nel corpo e nella mente e aprire nuove possibilità evolutive.
Si applicheranno metodi di mindfulness e meditazione progressivamente più profondi, uniti ad esercizi di respirazione e movimento guidati da **Dina Priymak**.
Chiunque può trovare beneficio da questi metodi, sia che abbia già avuto esperienze più o meno profonde con la meditazione, sia che non le abbia mai avute.
Il seminario sarà arricchito dall'energia potente della natura rigogliosa che circonda il centro di **Merigar** e che ancora oggi riesce a regalare, con i suoi tesori naturali, dalla purezza delle acque all'atmosfera avvolgente dei suoi boschi, luoghi incontaminati e panorami suggestivi.

Elio Guarisco
Consegue la qualifica di Maestro d'Arte e frequenta a Milano l'Accademia di Belle Arti di Brera, che lascia per iniziare lo studio del mondo buddhista in India.
Al suo ritorno, trascorse dieci anni, dal 1976 al 1986, in Svizzera, dove studia la lingua tibetana, il classico e il parlato e la filosofia Buddhista, con un rinomato consigliere spirituale del presente Dalai Lama. Lì inizia la sua attività di traduttore dalla lingua tibetana, che continua tuttora.

Invitato, poi, dall'eminente Lama Kalu Rinpoche, Guarisco, trascorse quasi 20 anni in India lavorando con altri traduttori al progetto di traduzione di una estesa opera enciclopedica conosciuta come The Encyclopedia on Indo-Tibetan Knowledge (Shes bya kun khyab), scritta da Kongtrul Lodro Taye, un eclettico studioso e santo del diciannovesimo secolo, rinomato in Tibet per aver partecipato al movimento di rinnovamento del Buddhismo. L'opera è ora pubblicata in volumi separati dalla casa editrice americana Snow Lion. Myriad Worlds, Buddhist Ethics, Systems of Buddhist Tantra, The Elements of Tantric Practice, questi sono i volumi di cui Guarisco fu il principale traduttore.
Per molti anni fu interprete e collaboratore dei più importanti medici tibetani di questa epoca, nonché interprete di numerosi Maestri spirituali, incluso il Dalai Lama.
Durante quel periodo, fu un membro fondatore e attivo collaboratore dell'Istituto Shang Shung, organo che si occupa della preservazione della cultura Tibetana in seno alla Comunità Dzogchen, ha lavorato su numerosi libri per l'Istituto Shang Shung, inclusi diversi volumi di Chögyal Namkhai Norbu sulla Medicina Tibetana. Dal 2003 è uno dei principali traduttori del progetto Kater iniziato dall'Istituto in Austria, per la traduzione di antichi testi della filosofia Dzogchen.
Fluente sia nel Tibetano classico che parlato, Guarisco è uno dei più' importanti traduttori in questo campo.
Nel corso dei suoi studi è stato l'autore di molte traduzioni, tra le quali figurano, La Vita e L'Insegnamento di un Lama Tibetano, Le Biografie degli 84 Siddha dell'India, La Biografia di Drukpa Kunle, The Lifestory of Shakya Shri, come pure i tre volumi sulla Medicina Tibetana; Il Sistema di Moxabustione Tibetano, The Silver Mirror, Tibetan Medicine Applied in an Easy Way; Inoltre: Universal Benefit, the Practice of Kunye the Tibetan Massage, e di tre volumi inediti sui principi e la pratica della Medicina Tibetana.
Autore di un volume autobiografico "Quando il Garuda Volò a Occidente" sulla sua esperienza di studio con il suo maestro Tibetano di Filosofia.
Membro attivo della Comunità Dzogchen, egli divide il suo tempo traducendo testi antichi e insegnando l'applicazione pratica della filosofia Dzogchen.

Dina Priymak
Nata in Tagikistan, sin da bambina ha provato diversi tipi di sport, fino a che ha scoperto lo Hatha Yoga all'età di 12 anni e ha iniziato a interessarsi alla filosofia orientale.
Dina ha iniziato a praticare Yantra Yoga quando ha incontrato il Maestro, Chögyal Namkhai Norbu, nel 2002. Grazie a vari corsi e training di formazione per istruttori tenuti dai insegnanti senior di Yantra Yoga, Fabio Andrico e Laura Evangelisti, è diventata istruttrice di I livello di Yantra Yoga nel 2010. Ha avuto la possibilità di collaborare per i progetti video "The Tibetan Yoga of Movement: Livello I e Livello II" e per il DVD "I 108 Movimenti di Yaira Yoga di Vairochana" pubblicato nel 2011 da Shang Shung Publications.
Nel 2017, Dina è stata supervisionata per il Livello II di Yantra Yoga ed è stata anche autorizzata ad insegnare Kumar Kumari, lo Yantra Yoga per ragazzi e ragazze.
Nel maggio 2018 è stata anche supervisionata da Fabio Andrico per insegnare Harmonious Breathing.
È anche traduttrice, interprete e studia lingue orientali (tibetano, cinese). Dina vive in Italia, vicino a Merigar, dove continua ad apprendere e ad approfondire la sua conoscenza dello Yoga e di crescere insieme a un gruppo di persone, guidando sessioni Yantra Yoga, Kumar Kumari per i bambini, Yoga su una sedia e Yoga dolce per la gravidanza a Merigar.

Orari del corso:
Venerdì 18-20
Sabato 9:30-12:30 e 15-17:45
Domenica 9:30-13 e 15-18
Costo: 120 euro

Per informazioni e iscrizioni:
Tel. 0564 966837
Email office@dzogchen.it

Web site
https://www.merigar.it/it/corsi-e-eventi/guarisco-maggio-2019/

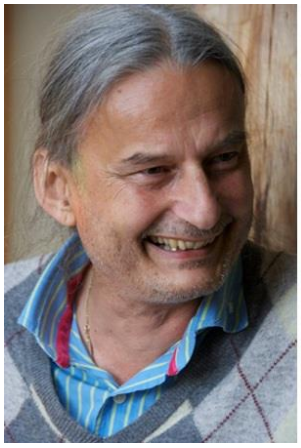
Dove alloggiare: https://www.merigar.it/it/visita/alloggi/

- **ARGOMENTI:** toscana mindfulness Arcidosso buddismo

Momento-sera
QUOTIDIANO DI INFORMAZIONI
Fondato nel 1946

http://www.momentosera.it/articolo.php?id=48458

Merigar: IL POTERE DELLO STATO FLUIDO DELLA PIENA PRESENZA con Elio Guarisco e Dina Priymak



La presenza spontanea che avviene di momento in momento, è la sorgente che crea il nostro mondo interiore ed esteriore. Quando le sensazioni e i pensieri si sviluppano da quella sorgente, le nostre esperienze, concezioni, relazioni prendono forma; ma quanti di noi rimangono connessi alla presenza spontanea quando sorgono sentimenti, emozioni, pensieri o quando ci rapportiamo con gli altri e con il mondo?
Risvegliare la nostra presenza spontanea, familiarizzare con essa sino al punto di rimanere connessi o di poterla richiamare in ogni circostanza, è la base della nostra soddisfazione e della nostra evoluzione. L'evoluzione di ogni individuo è fondamento dell'evoluzione di tutta la società.

In questo corso Elio Guarisco guiderà a riconnettersi con la propria esistenza fisica, la propria energia interiore, le emozioni e la mente, per sperimentare gli effetti di guarigione nel corpo e nella mente e aprire nuove possibilità evolutive.
Si applicheranno metodi di mindfulness e meditazione progressivamente più profondi, uniti ad esercizi di respirazione e movimento guidati da Dina Priymak.
Chiunque può trovare beneficio da questi metodi, sia che abbia già avuto esperienze più o meno profonde con la meditazione, sia che non le abbia mai avute.

Il seminario sarà arricchito dall'energia potente della natura rigogliosa che circonda il centro di Merigar e che ancora oggi riesce a regalare, con i suoi tesori naturali, dalla purezza delle acque all'atmosfera avvolgente dei suoi boschi, luoghi incontaminati e panorami suggestivi.

Elio Guarisco
Consegue la qualifica di Maestro d'Arte e frequenta a Milano l'Accademia di Belle Arti di Brera, che lascia per iniziare lo studio del mondo buddhista in India.
Al suo ritorno, trascorse dieci anni, dal 1976 al 1986, in Svizzera, dove studia la lingua tibetana, il classico e il parlato e la filosofia Buddhista, con un rinomato consigliere spirituale del presente Dalai Lama. Lì inizia la sua attività di traduttore dalla lingua tibetana, che continua tuttora.
Invitato, poi, dall'eminente Lama Kalu Rinpoche, Guarisco, trascorse quasi 20 anni in India lavorando con altri traduttori al progetto di traduzione di una estesa opera enciclopedica conosciuta come The Encyclopedia on Indo-Tibetan Knowledge (Shes bya kun khyab), scritta da Kongtrul Lodro Taye, un eclettico studioso e santo del diciannovesimo secolo, rinomato in Tibet per aver partecipato al movimento di rinnovamento del Buddhismo. L'opera è ora pubblicata in volumi separati dalla casa editrice americana Snow Lion. Myriad Worlds, Buddhist Ethics, Systems of Buddhist Tantra, The Elements of Tantric Practice, questi sono i volumi di cui Guarisco fu il principale traduttore.
Per molti anni fu interprete e collaboratore dei più importanti medici tibetani di questa epoca, nonché interprete di numerosi Maestri spirituali, incluso il Dalai Lama.
Durante quel periodo, fu un membro fondatore e attivo collaboratore dell'Istituto Shang Shung, organo che si occupa della preservazione della cultura Tibetana in seno alla Comunità Dzogchen, ha lavorato su numerosi libri per l'Istituto Shang Shung, inclusi diversi volumi di Chögyal Namkhai Norbu sulla Medicina Tibetana. Dal 2003 è uno dei principali traduttori del progetto Kater iniziato dall'Istituto in Austria, per la traduzione di antichi testi della filosofia

Dzogchen. Fluente sia nel Tibetano classico che parlato, Guarisco è uno dei più' importanti traduttori in questo campo.
Nel corso dei suoi studi è stato l'autore di molte traduzioni, tra le quali figurano, La Vita e L'Insegnamento di un Lama Tibetano, Le Biografie degli 84 Siddha dell'India, La Biografia di Drukpa Kunle, The Lifestory of Shakya Shri, come pure i tre volumi sulla Medicina Tibetana; Il Sistema di Moxabustione Tibetano, The Silver Mirror, Tibetan Medicine Applied in an Easy Way; Inoltre: Universal Benefit, the Practice of Kunye the Tibetan Massage, e di tre volumi inediti sui principi e la pratica della Medicina Tibetana.
Autore di un volume autobiografico "Quando il Garuda Volò a Occidente" sulla sua esperienza di studio con il suo maestro Tibetano di Filosofia.
Membro attivo della Comunità Dzogchen, egli divide il suo tempo traducendo testi antichi e insegnando l'applicazione pratica della filosofia Dzogchen.

Dina Priymak
Nata in Tagikistan, sin da bambina ha provato diversi tipi di sport, fino a che ha scoperto lo Hatha Yoga all'età di 12 anni e ha iniziato a interessarsi alla filosofia orientale.
Dina ha iniziato a praticare Yantra Yoga quando ha incontrato il Maestro, Chögyal Namkhai Norbu, nel 2002. Grazie a vari corsi e training di formazione per istruttori tenuti dai insegnanti senior di Yantra Yoga, Fabio Andrico e Laura Evangelisti, è diventata istruttrice di I livello di Yantra Yoga nel 2010. Ha avuto la possibilità di collaborare per i progetti video "The Tibetan Yoga of Movement: Livello I e Livello II" e per il DVD "I 108 Movimenti di Yaira Yoga di Vairochana" pubblicato nel 2011 da Shang Shung Publications.
Nel 2017, Dina è stata supervisionata per il Livello II di Yantra Yoga ed è stata anche autorizzata ad insegnare Kumar Kumari, lo Yantra Yoga per ragazzi e ragazze.
Nel maggio 2018 è stata anche supervisionata da Fabio Andrico per insegnare Harmonious Breathing.
È anche traduttrice, interprete e studia lingue orientali (tibetano, cinese). Dina vive in Italia, vicino a Merigar, dove continua ad apprendere e ad approfondire la sua conoscenza dello Yoga e di crescere insieme a un gruppo di persone, guidando sessioni Yantra Yoga, Kumar Kumari per i bambini, Yoga su una sedia e Yoga dolce per la gravidanza a Merigar.

Orari del corso:
Venerdì 18-20
Sabato 9:30-12:30 e 15-17:45
Domenica 9:30-13 e 15-18

Costo: 120 euro

Per informazioni e iscrizioni:
Tel. 0564 966837
Email office@dzogchen.it

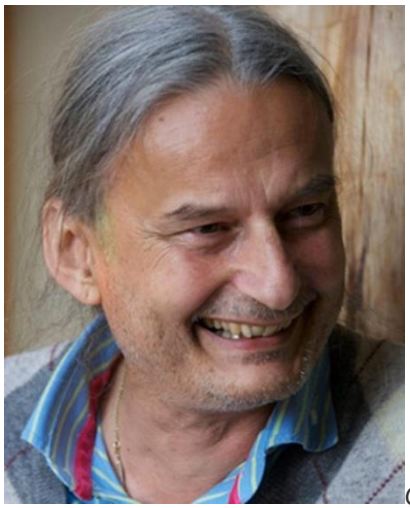
Web site
https://www.merigar.it/it/corsi-e-eventi/guarisco-maggio-2019/

Dove alloggiare: https://www.merigar.it/it/visita/alloggi/

MaremmaNews
il primo quotidiano online della Maremma

https://www.maremmanews.it/index.php/attualita/65469-il-potere-dello-stato-fluido-della-piena-presenza

'Il potere dello stato fluido della piena presenza'

 *Con Elio Guarisco e Dina Priymak, 31 maggio - 2 giugno, Comunità Dzogchen di Merigar – Sala Mandala, Arcidosso.*

Arcidosso: La presenza spontanea che avviene di momento in momento, è la sorgente che crea il nostro mondo interiore ed esteriore. Quando le sensazioni e i pensieri si sviluppano da quella sorgente, le nostre esperienze, concezioni, relazioni prendono forma; ma quanti di noi rimangono connessi alla presenza spontanea quando sorgono sentimenti, emozioni, pensieri o quando ci rapportiamo con gli altri e con il mondo?

Risvegliare la nostra presenza spontanea, familiarizzare con essa sino al punto di rimanere connessi o di poterla richiamare in ogni circostanza, è la base della nostra soddisfazione e della nostra evoluzione. L'evoluzione di ogni individuo è fondamento dell'evoluzione di tutta la società.

In questo corso Elio Guarisco guiderà a riconnettersi con la propria esistenza fisica, la propria energia interiore, le emozioni e la mente, per sperimentare gli effetti di guarigione nel corpo e nella mente e aprire nuove possibilità evolutive.

Si applicheranno metodi di mindfulness e meditazione progressivamente più profondi, uniti ad esercizi di respirazione e movimento guidati da Dina Priymak.

Chiunque può trovare beneficio da questi metodi, sia che abbia già avuto esperienze più o meno profonde con la meditazione, sia che non le abbia mai avute.

Il seminario sarà arricchito dall'energia potente della natura rigogliosa che circonda il centro di Merigar e che ancora oggi riesce a regalare, con i suoi tesori naturali, dalla purezza delle acque all'atmosfera avvolgente dei suoi boschi, luoghi incontaminati e panorami suggestivi.

Elio Guarisco
Consegue la qualifica di Maestro d'Arte e frequenta a Milano l'Accademia di Belle Arti di Brera, che lascia per iniziare lo studio del mondo buddhista in India.
Al suo ritorno, trascorse dieci anni, dal 1976 al 1986, in Svizzera, dove studia la lingua tibetana, il classico e il parlato e la filosofia Buddhista, con un rinomato consigliere spirituale del presente Dalai Lama. Lì inizia la sua attività di traduttore dalla lingua tibetana, che continua tuttora.
Invitato, poi, dall'eminente Lama Kalu Rinpoche, Guarisco, trascorse quasi 20 anni in India lavorando con altri traduttori al progetto di traduzione di una estesa opera enciclopedica conosciuta come The Encyclopedia on Indo-Tibetan Knowledge (Shes bya kun khyab), scritta da Kongtrul Lodro Taye, un eclettico studioso e santo del diciannovesimo secolo, rinomato in Tibet per aver partecipato al movimento di

rinnovamento del Buddhismo. L'opera è ora pubblicata in volumi separati dalla casa editrice americana Snow Lion. Myriad Worlds, Buddhist Ethics, Systems of Buddhist Tantra, The Elements of Tantric Practice, questi sono i volumi di cui Guarisco fu il principale traduttore.

Per molti anni fu interprete e collaboratore dei più importanti medici tibetani di questa epoca, nonché interprete di numerosi Maestri spirituali, incluso il Dalai Lama.
Durante quel periodo, fu un membro fondatore e attivo collaboratore dell'Istituto Shang Shung, organo che si occupa della preservazione della cultura Tibetana in seno alla Comunità Dzogchen, ha lavorato su numerosi libri per l'Istituto Shang Shung, inclusi diversi volumi di Chögyal Namkhai Norbu sulla Medicina Tibetana. Dal 2003 è uno dei principali traduttori del progetto Kater iniziato dall'Istituto in Austria, per la traduzione di antichi testi della filosofia Dzogchen. Fluente sia nel Tibetano classico che parlato, Guarisco è uno dei più' importanti traduttori in questo campo.

Nel corso dei suoi studi è stato l'autore di molte traduzioni, tra le quali figurano, La Vita e L'Insegnamento di un Lama Tibetano, Le Biografie degli 84 Siddha dell'India, La Biografia di Drukpa Kunle, The Lifestory of Shakya Shri, come pure i tre volumi sulla Medicina Tibetana; Il Sistema di Moxabustione Tibetano, The Silver Mirror, Tibetan Medicine Applied in an Easy Way; Inoltre: Universal Benefit, the Practice of Kunye the Tibetan Massage, e di tre volumi inediti sui principi e la pratica della Medicina Tibetana.

Autore di un volume autobiografico "Quando il Garuda Volò a Occidente" sulla sua esperienza di studio con il suo maestro Tibetano di Filosofia.
Membro attivo della Comunità Dzogchen, egli divide il suo tempo traducendo testi antichi e insegnando l'applicazione pratica della filosofia Dzogchen.

Dina Priymak
Nata in Tagikistan, sin da bambina ha provato diversi tipi di sport, fino a che ha scoperto lo Hatha Yoga all'età di 12 anni e ha iniziato a interessarsi alla filosofia orientale.
Dina ha iniziato a praticare Yantra Yoga quando ha incontrato il Maestro, Chögyal Namkhai Norbu, nel 2002. Grazie a vari corsi e training di formazione per istruttori tenuti dai insegnanti senior di Yantra Yoga, Fabio Andrico e Laura Evangelisti, è diventata istruttrice di I livello di Yantra Yoga nel 2010. Ha avuto la possibilità di collaborare per i progetti video "The Tibetan Yoga of Movement: Livello I e Livello II" e per il DVD "I 108 Movimenti di Yaira Yoga di Vairochana" pubblicato nel 2011 da Shang Shung Publications.

Nel 2017, Dina è stata supervisionata per il Livello II di Yantra Yoga ed è stata anche autorizzata ad insegnare Kumar Kumari, lo Yantra Yoga per ragazzi e ragazze.
Nel maggio 2018 è stata anche supervisionata da Fabio Andrico per insegnare Harmonious Breathing.

È anche traduttrice, interprete e studia lingue orientali (tibetano, cinese). Dina vive in Italia, vicino a Merigar, dove continua ad apprendere e ad approfondire la sua conoscenza dello Yoga e di crescere insieme a un gruppo di persone, guidando sessioni Yantra Yoga, Kumar Kumari per i bambini, Yoga su una sedia e Yoga dolce per la gravidanza a Merigar.

Orari del corso:
Venerdì 18-20
Sabato 9:30-12:30 e 15-17:45
Domenica 9:30-13 e 15-18

Per informazioni e iscrizioni:
Tel. 0564 966837
Email office@dzogchen.it

Dettagli

Categoria: ATTUALITÀ
Pubblicato: 30 Maggio 2019
Visite: 165

LA NAZIONE

VENERDÌ 31 MAGGIO 2019

ARCIDOSSO

Merigar, tre giorni di meditazione con Elio Guarisco

A MERIGAR iniziano tre giorni dedicati alla meditazione e alla riscoperta della «Presenza spontanea». «La presenza spontanea che avviene di momento in momento – dicono gli organizzatori –, è la sorgente che crea il nostro mondo interiore ed esteriore. Quando le sensazioni e i pensieri si sviluppano da quella sorgente le nostre relazioni prendono forma; ma quanti di noi rimangono connessi alla presenza spontanea quando sorgono sentimenti, emozioni, pensieri o quando ci rapportiamo con gli altri? Risvegliare la nostra presenza spontanea, familiarizzare con essa sino al punto di rimanere connessi o di poterla richiamare in ogni circostanza, è la base della nostra soddisfazione».

Il corso sarà tenuto da Elio Guarisco e Dina Priyamak. Guarisco guiderà a riconnettersi con la propria esistenza fisica, la propria energia interiore per sperimentare gli effetti di guarigione nel corpo e nella mente. Appuntamenti oggi dalle 18 alle 20, domani dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 15 alle 17.45, domenica 9.30 alle 13 e dalle 15 alle 18.

QUOTIDIANO FONDATO NEL 1877
IL TIRRENO

GROSSETO - Venerdì 31 Maggio 2019

DA NON PERDERE

SEMINARIO AL CENTRO TIBETANO DI ARCIDOSSO

Riconnettersi all'energia interiore I maestri Guarisco e Prymak a Merigar

ARCIDOSSO. Comincia oggi nella sala Mandala della comunità Dzogchen di Merigar (Arcidosso) il seminario di tre giorni "Il potere dello stato fluido della piena presenza" con **Elio Guarisco** e **Dina Priymak**. La presenza spontanea che avviene di momento in momento è la sorgente che crea il nostro mondo interiore ed esteriore. Quando le sensazioni e i pensieri si sviluppano da quella sorgente, le nostre esperienze, concezioni, relazioni prendono forma; ma quanti di noi rimangono connessi alla presenza spontanea quando sorgono sentimenti, emozioni, pensieri o quando ci rapportiamo con gli altri e con il mondo? Risvegliare la nostra presenza spontanea, familiarizzare con essa sino al punto di rimanere connessi o di poterla richiamare in ogni circostanza, è la base della nostra soddisfazione e della nostra evoluzione. Questi i temi al centro del seminario in cui Elio Guarisco guiderà a riconnettersi con la propria esistenza fisica, la propria energia interiore, le emozioni e la mente, per sperimentare gli effetti di guarigione nel corpo e nella mente. Gli esercizi di respirazione e movimento saranno invece guidati da Dina Priymak.

Elio Guarisco

Il seminario è adatto a chi a già avuto esperienze con la meditazione ma anche ai neofiti.

Questi gli orari del seminario: oggi dalle 18 alle 20, domani dalle 9, 30 alle 12, 30 e dalle 15 alle 17, 45, domenica dalle 9, 30 alle 13 e dalle 15 alle 18. Il costo è di 120 euro a persona. Info e iscrizioni 0564 966837, *office@dzogchen.it* —

NotizieNazionali.it
https://www.notizienazionali.it/notizie/arte-e-cultura/22302/https---wwwmerigarit-it-

Racconti in biblioteca tra Merigar e Arcidosso

Prossimi appuntamenti con Elio Guarisco e Steve Landsberg

Articolo di giornalismo partecipativo pubblicato il 23/05/2019 in Arte e Cultura

RACCONTI IN BIBLIOTECA… E OLTRE!
Incontri culturali itineranti tra Merigar e Arcidosso.

Elio Guarisco, Oltre la mente distratta
30 Maggio 2019
ore 18,00
ARCIDOSSO (GR)
Comune - Sala Consiliare

Steve Landsberg, Discovering Dharma: A Journey to India in the 1960s.
(Alla scoperta del Dharma: Un viaggio in India negli anni Sessanta)
1 Giugno 2019
ore 18,00
Comunità Dzogchen di Merigar - Biblioteca
Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR)

Doppio appuntamento la prossima settimana con i **Racconti in Biblioteca e oltre**, organizzati dalla Comunità Dzogchen di Merigar in collaborazione con il Comune di Arcidosso. In due diverse location, la Sala Consiliare ad Arcidosso e la Biblioteca a Merigar, si affronteranno due temi interessantissimi.
Giovedì 30 Maggio alle ore 18, nella Sala Consiliare del Comune di Arcidosso, **Elio Guarisco**affronterà il tema della mente distratta e di come superarla. La nostra capacità di portare a compimento le nostre mete efficacemente dipende da un insieme di abilità cognitive che includono attenzione, memoria e gestione dei nostri obiettivi. Tuttavia il nostro controllo cognitivo è in realtà limitato e non si discosta troppo da quello osservabile nei primati. Abbiamo infatti una limitata capacità di distribuire, dividere e sostenere l'attenzione, di tenere in mente informazioni dettagliate e di spostarci rapidamente tra obiettivi diversi, ovvero: la nostra mente si distrae.
Negli anni molti studi scientifici hanno rivelato i mutamenti che avvengono nel cervello a seguito di training sulla mindfulness; questi studi rivelano, tramite tecniche tecnologiche avanzate, come la

mindfulness o presenza della mente sia un mezzo efficace per rimediare alla mente distratta e non solo.

Elio Guarisco è insegnante di meditazione e traduttore dal tibetano, fluente sia nel tibetano colloquiale che nel tibetano classico. Ha studiato prima in Svizzera per 10 anni, imparando questa lingua e approfondendo la propria conoscenza della filosofia e della meditazione. Poi, invitato da Kalu Rinpoche in India a Darjeeling, ha lavorato per vent'anni alla traduzione di una grande enciclopedia del sapere Indo-Tibetano, conosciuta come Sheja Kunkhyab (Shes bya kun khyab). 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 ha condotto training per traduttori dalla lingua tibetana.
Sabato 1 Giugno, alle ore 18, presso la **Biblioteca di Merigar**, è invece la volta di **Steven Landsberg**che ci condurrà in un viaggio a ritroso, quello che lo portò in India, negli anni Sessanta, alla scoperta del Dharma.
Studiare il dharma in India negli anni '60 era molto diverso da oggi. I tibetani e i loro emblematici maestri erano appena arrivati e gli occidentali stavano iniziando a viaggiare in India e Nepal alla ricerca di qualcosa che andasse oltre la loro visione materialista. Fu questa incredibile coincidenza che alla fine maturò nella diffusione e nello sviluppo del buddismo tibetano e dello Dzogchen in tutto il mondo.

Steven Landsberg ha studiato per decenni con maestri buddisti di tradizione tibetana ed è stato allievo di Chögyal Namkhai Norbu fin dai primi anni '80. Negli ultimi dieci anni ha viaggiato molto nelle Americhe e in Europa dando istruzioni sulla presenza consapevole e altre pratiche relative alla nostra libertà interiore. È anche un esperto musicista di musica classica indiana e ha suonato sia il Sitar che il Surbahar di fronte a un pubblico internazionale.

La partecipazione è libera e gratuita.

I prossimi incontri:
- **Giovedì 13 giugno** ore 18 MERIGAR - Biblioteca Valentina lo Surdo, L'arte del raccontare in pubblico.
- **Sabato 22 giugno** ore 19 MERIGAR - Natanavedica East/West Performing Arts Direzione Artistica: Maresa Moglia, Akasha: Danze e Racconti dall'India.
- **Sabato 20 Luglio** ore 18 ARCIDOSSO Sala Conferenze - Castello Fabian Sanders, I luoghi dell'abbondanza. Viaggio fra le "Terre nascoste" di Europa, India e Tibet.
- **Venerdì 26 Luglio** ore 18 MERIGAR - Biblioteca Iacobella Gaetani, La collana di perle. Introduzione alle poesie di 'Jam-dbyangs Chos-sgron.
- **Sabato 3 Agosto** ore 18 MERIGAR - Biblioteca Lobsang Zatul, Leg-shad or "Good Sayings" nella tradizione tibetana.
- **Domenica 18 Agosto** ore 18 MERIGAR - Biblioteca. Cristiana de Falco, Donne di Saggezza. Yeshe Tsogyal.
- **Venerdì 6 Settembre** ore 18 ARCIDOSSO Sala Conferenze - Castello Michael Katz, Lo Yoga del sogno e i sogni lucidi.

Per informazioni:
Tel. +39 0564 966837 +39 0564 968110 Email: office@dzogchen.it

ARGOMENTI: Cultura India biblioteca Arcidosso merigar

https://www.grossetonotizie.com/racconti-in-biblioteca-e-oltre-merigar-arcidosso/

“Racconti in biblioteca e oltre”: doppio appuntamento con la cultura

Pubblicato il 23 Maggio 2019 alle ore 13:14 da Redazione in Amiata, Cultura & Spettacoli

Doppio appuntamento la prossima settimana con i “**Racconti in biblioteca e oltre**“, organizzati dalla comunità Dzogchen di Merigar in collaborazione con il Comune di Arcidosso. In due diverse location, la sala consiliare ad Arcidosso e la biblioteca a Merigar, si affronteranno due temi interessantissimi.

Giovedì 30 maggio, alle 18, nella sala consiliare del Comune di Arcidosso, **Elio Guarisco** affronterà il tema della mente distratta e di come superarla. La nostra capacità di portare a compimento le nostre mete efficacemente dipende da un insieme di abilità cognitive che includono attenzione, memoria e gestione dei nostri obiettivi. Tuttavia il nostro controllo cognitivo è in realtà limitato e non si discosta troppo da quello osservabile nei primati. Abbiamo infatti una limitata capacità di distribuire, dividere e sostenere l’attenzione, di tenere in mente informazioni dettagliate e di spostarci rapidamente tra obiettivi diversi, ovvero: la nostra mente si distrae. Negli anni molti studi scientifici hanno rivelato i mutamenti che avvengono nel cervello a seguito di training sulla mindfulness; questi studi rivelano, tramite tecniche tecnologiche avanzate, come la mindfulness o presenza della mente sia un mezzo efficace per rimediare alla mente distratta e non solo.
Elio Guarisco è insegnante di meditazione e traduttore dal tibetano, fluente sia nel tibetano colloquiale che nel tibetano classico. Ha studiato prima in Svizzera per 10 anni, imparando questa lingua e approfondendo la propria conoscenza della filosofia e della meditazione. Poi, invitato da Kalu Rinpoche in India a Darjeeling, ha lavorato per vent’anni alla traduzione di una grande enciclopedia del sapere Indo-Tibetano, conosciuta come Sheja Kunkhyab (Shes bya kun khyab). 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 ha condotto training per traduttori dalla lingua tibetana.

Sabato primo giugno, alle 18, alla biblioteca di Merigar, è invece la volta di **Steven Landsberg**, che condurrà in un viaggio a ritroso, quello che lo portò in India, negli anni Sessanta, alla scoperta del Dharma. Studiare il dharma in India negli anni ’60 era molto diverso da oggi. I tibetani e i loro emblematici maestri erano appena arrivati e gli occidentali stavano iniziando a viaggiare in India e Nepal alla ricerca di qualcosa che andasse oltre la loro visione materialista. Fu questa incredibile coincidenza che alla fine maturò nella diffusione e nello sviluppo del buddismo tibetano e dello Dzogchen in tutto il mondo.
Steven Landsberg ha studiato per decenni con maestri buddisti di tradizione tibetana ed è stato allievo di Chögyal Namkhai Norbu fin dai primi anni ’80. Negli ultimi dieci anni ha viaggiato molto nelle Americhe e in Europa dando istruzioni sulla presenza consapevole e altre pratiche relative alla nostra libertà interiore. È anche un esperto musicista di musica classica indiana e ha suonato sia il Sitar che il Surbahar di fronte a un pubblico internazionale.

La partecipazione **è libera e gratuita**.

IL GIUNCO.NET
il quotidiano della Maremma

https://www.ilgiunco.net/evento/ecco-come-sfruttare-le-potenzialita-della-mente-incontro-in-biblioteca/

ARCIDOSSO: - INIZIO ORE 18

ARCIDOSSO – Doppio appuntamento con i "Racconti in biblioteca e oltre", organizzati dalla comunità Dzogchen di Merigar in collaborazione con il Comune di Arcidosso. In due diverse location, la sala consiliare ad Arcidosso e la Biblioteca a Merigar, si affronteranno due temi interessantissimi.

Giovedì 30 maggio alle 18, nella sala consiliare del Comune di Arcidosso, Elio Guarisco affronterà il tema della mente distratta e di come superarla. "La nostra capacità di portare a compimento le nostre mete efficacemente dipende da un insieme di abilità cognitive che includono attenzione, memoria e gestione dei nostri obiettivi – spiega Guarisco -. Tuttavia il nostro controllo cognitivo è in realtà limitato e non si discosta troppo da quello osservabile nei primati. Abbiamo infatti una limitata capacità di distribuire, dividere e sostenere l'attenzione, di tenere in mente informazioni dettagliate e di spostarci rapidamente tra obiettivi diversi, ovvero: la nostra mente si distrae. Negli anni, molti studi scientifici hanno rivelato i mutamenti che avvengono nel cervello a seguito di training sulla mindfulness; questi studi rivelano, tramite tecniche tecnologiche avanzate, come la mindfulness o presenza della mente sia un mezzo efficace per rimediare alla mente distratta e non solo".

Elio Guarisco è insegnante di meditazione e traduttore dal tibetano, fluente sia nel tibetano colloquiale che nel tibetano classico. Ha studiato prima in Svizzera per 10 anni, imparando questa lingua e approfondendo la propria conoscenza della filosofia e della meditazione. Poi, invitato da Kalu Rinpoche in India a Darjeeling,

ha lavorato per vent'anni alla traduzione di una grande enciclopedia del sapere Indo-Tibetano, conosciuta come Sheja Kunkhyab (Shes bya kun khyab). 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 ha condotto training per traduttori dalla lingua tibetana.
Sabato 1 giugno, alle 18, presso la Biblioteca di Merigar, è invece la volta di Steven Landsberg che ci condurrà in un viaggio a ritroso, quello che lo portò in India, negli anni sessanta, alla scoperta del dharma.
"Studiare il dharma in India negli anni '60 era molto diverso da oggi – racconta Landsberg -. I tibetani e i loro emblematici maestri erano appena arrivati e gli occidentali stavano iniziando a viaggiare in India e Nepal alla ricerca di qualcosa che andasse oltre la loro visione materialista. Fu questa incredibile coincidenza che alla fine maturò nella diffusione e nello sviluppo del buddismo tibetano e dello Dzogchen in tutto il mondo".
Steven Landsberg ha studiato per decenni con maestri buddisti di tradizione tibetana ed è stato allievo di Chögyal Namkhai Norbu fin dai primi anni '80. Negli ultimi dieci anni ha viaggiato molto nelle Americhe e in Europa dando istruzioni sulla presenza consapevole e altre pratiche relative alla nostra libertà interiore. È anche un esperto musicista di musica classica indiana e ha suonato sia il Sitar che il Surbahar di fronte a un pubblico internazionale.

CRONACA DIRETTA
ACCENDIAMO L'INFORMAZIONE

http://www.cronacadiretta.it/dettaglio_notizia.php?id=58081

ARTE E CULTURA

MARTEDÌ 28 MAGGIO 2019 - 08:34

Incontri culturali itineranti tra Merigar e Arcidosso

Alla scoperta del Dharma: Un viaggio in India negli anni Sessanta

di Stefania Abbondanza

MERIGAR - Doppio appuntamento la prossima settimana con i Racconti in Biblioteca e oltre, organizzati dalla Comunità Dzogchen di Merigar in collaborazione con il Comune di Arcidosso. In due diverse location, la Sala Consiliare ad Arcidosso e la Biblioteca a Merigar, si affronteranno due temi interessantissimi.

QUANDO - Giovedì 30 Maggio alle ore 18, nella Sala Consiliare del Comune di Arcidosso, Elio Guarisco affronterà il tema della mente distratta e di come superarla. La nostra capacità di portare a compimento le nostre mete efficacemente dipende da un insieme di abilità cognitive che includono attenzione, memoria e gestione dei nostri obiettivi. Tuttavia il nostro controllo cognitivo è in realtà limitato e non si discosta troppo da quello osservabile nei primati. Abbiamo infatti una limitata capacità di distribuire, dividere e sostenere l'attenzione, di tenere in mente informazioni dettagliate e di spostarci rapidamente tra obiettivi diversi, ovvero: la nostra mente si distrae.

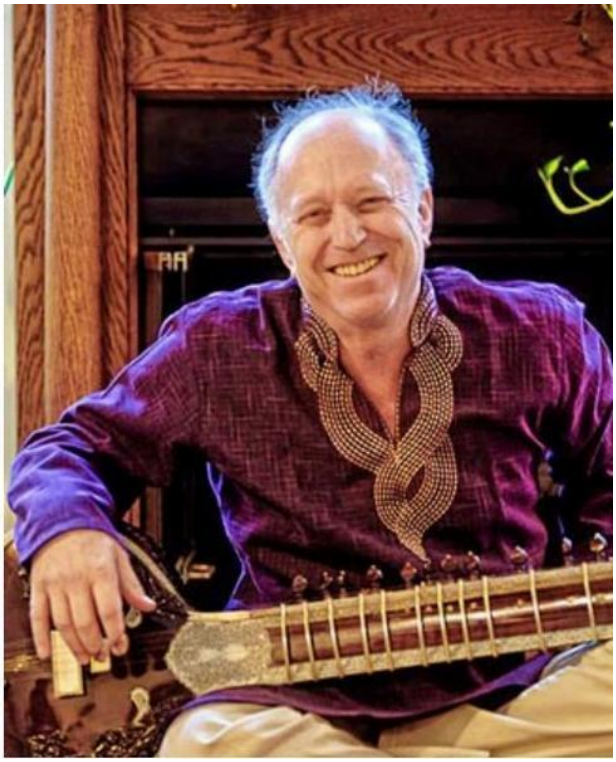
GUARISCO - Negli anni molti studi scientifici hanno rivelato i mutamenti che avvengono nel cervello a seguito di training sulla mindfulness; questi studi rivelano, tramite tecniche tecnologiche avanzate, come la mindfulness o presenza della mente sia un mezzo efficace per rimediare alla mente distratta e non solo. Elio Guarisco è insegnante di meditazione e traduttore dal tibetano, fluente sia nel tibetano colloquiale che nel tibetano

classico. Ha studiato prima in Svizzera per 10 anni, imparando questa lingua e approfondendo la propria conoscenza della filosofia e della meditazione. Poi, invitato da Kalu Rinpoche in India a Darjeeling, ha lavorato per vent'anni alla traduzione di una grande enciclopedia del sapere Indo-Tibetano, conosciuta come Sheja Kunkhyab (Shes bya kun khyab). 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 ha condotto training per traduttori dalla lingua tibetana.

Amiatanews

Notizie e riflessioni dall'Amiata e non solo

https://www.amiatanews.it/arcidosso-merigar-a-racconti-in-biblioteca-doppio-appuntamento-con-elio-guarisco-e-steve-landsberg/



Arcidosso. Merigar: a Racconti in Biblioteca, doppio appuntamento con Elio Guarisco e Steve Landsberg

29/05/2019 di Redazione

Amiatanews: Arcidosso 24/05/2019

Giovedì 30 Maggio "Oltre la mente distratta"; Sabato 1 Giugno "Discovering Dharma: A Journey to India in the 1960s.

Doppio appuntamento questa settimana con i **Racconti in Biblioteca e oltre**, organizzati dalla Comunità Dzogchen di Merigar in collaborazione con il Comune di Arcidosso. In due diverse location, la Sala Consiliare ad Arcidosso e la Biblioteca a Merigar, si affronteranno due temi interessantissimi.

Giovedì 30 Maggio alle ore 18, nella Sala Consiliare del Comune di Arcidosso, **Elio Guarisco** affronterà il tema della mente distratta e di come superarla. La nostra capacità di portare a compimento le nostre mete efficacemente dipende da un insieme di abilità cognitive che includono attenzione, memoria e gestione dei nostri obiettivi. Tuttavia il nostro controllo cognitivo è in realtà limitato e non si discosta troppo da quello osservabile nei primati. Abbiamo infatti una limitata capacità di distribuire, dividere e sostenere l'attenzione, di tenere in mente informazioni dettagliate e di spostarci rapidamente tra obiettivi diversi, ovvero: la nostra mente si distrae.
Negli anni molti studi scientifici hanno rivelato i mutamenti che avvengono nel cervello a seguito di

training sulla mindfulness; questi studi rivelano, tramite tecniche tecnologiche avanzate, come la mindfulness o presenza della mente sia un mezzo efficace per rimediare alla mente distratta e non solo. **Elio Guarisco** è insegnante di meditazione e traduttore dal tibetano, fluente sia nel tibetano colloquiale che nel tibetano classico. Ha studiato prima in Svizzera per 10 anni, imparando questa lingua e approfondendo la propria conoscenza della filosofia e della meditazione. Poi, invitato da Kalu Rinpoche in India a Darjeeling, ha lavorato per vent'anni alla traduzione di una grande enciclopedia del sapere Indo-Tibetano, conosciuta come Sheja Kunkhyab (Shes bya kun khyab). 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 ha condotto training per traduttori dalla lingua tibetana.

Sabato 1 Giugno, alle ore 18, presso la **Biblioteca di Merigar**, è invece la volta di **Steven Landsberg** che ci condurrà in un viaggio a ritroso, quello che lo portò in India, negli anni Sessanta, alla scoperta del Dharma.
Studiare il dharma in India negli anni '60 era molto diverso da oggi. I tibetani e i loro emblematici maestri erano appena arrivati e gli occidentali stavano iniziando a viaggiare in India e Nepal alla ricerca di qualcosa che andasse oltre la loro visione materialista. Fu questa incredibile coincidenza che alla fine maturò nella diffusione e nello sviluppo del buddismo tibetano e dello Dzogchen in tutto il mondo.
Steven Landsberg ha studiato per decenni con maestri buddisti di tradizione tibetana ed è stato allievo di Chögyal Namkhai Norbu fin dai primi anni '80. Negli ultimi dieci anni ha viaggiato molto nelle Americhe e in Europa dando istruzioni sulla presenza consapevole e altre pratiche relative alla nostra libertà interiore. È anche un esperto musicista di musica classica indiana e ha suonato sia il Sitar che il Surbahar di fronte a un pubblico internazionale.

La partecipazione è libera e gratuita.

I prossimi incontri:
• **Giovedì 13 giugno** ore 18 MERIGAR – Biblioteca Valentina lo Surdo, L'arte del raccontare in pubblico.
• **Sabato 22 giugno** ore 19 MERIGAR – Natanavedica East/West Performing Arts Direzione Artistica: Maresa Moglia, Akasha: Danze e Racconti dall'India.
• **Sabato 20 Luglio** ore 18 ARCIDOSSO Sala Conferenze – Castello Fabian Sanders, I luoghi dell'abbondanza. Viaggio fra le "Terre nascoste" di Europa, India e Tibet.
• **Venerdì 26 Luglio** ore 18 MERIGAR – Biblioteca Iacobella Gaetani, La collana di perle. Introduzione alle poesie di 'Jam-dbyangs Chos-sgron.
• **Sabato 3 Agosto** ore 18 MERIGAR – Biblioteca Lobsang Zatul, Leg-shad or "Good Sayings" nella tradizione tibetana.
• **Domenica 18 Agosto** ore 18 MERIGAR – Biblioteca. Cristiana de Falco, Donne di Saggezza. Yeshe Tsogyal.
• **Venerdì 6 Settembre** ore 18 ARCIDOSSO Sala Conferenze – Castello Michael Katz, Lo Yoga del sogno e i sogni lucidi.

Fonti
Comunicato Ufficio Stampa Merigar 24/05/2019

QUOTIDIANO FONDATO NEL 1877
IL TIRRENO

Giovedì 30 Maggio 2019

Arcidosso

Potenziare la mente Incontro con Merigar

Doppio appuntamento questa settimana con i Racconti in Biblioteca e oltre, organizzati dalla Comunità Dzogchen di Merigar in collaborazione con il Comune di Arcidosso. Oggi alle 18 nella Sala Consiliare del Comune Elio Guarisco affronta il tema della mente distratta e di come superarla. La capacità di portare a compimento le proprie mete efficacemente dipende da un insieme di abilità cognitive che includono attenzione, memoria e gestione degli obiettivi. Negli anni molti studi scientifici hanno rivelato i mutamenti che avvengono nel cervello a seguito di training sulla mindfulness; questi studi rivelano, tramite tecniche tecnologiche avanzate, come la mindfulness o presenza della mente sia un mezzo efficace per rimediare alla mente distratta e non solo. Domani alle 18, nella Biblioteca di Merigar, è invece la volta di Steven Landsberg che condurrà in un viaggio a ritroso, quello che lo portò in India, negli anni'60, alla scoperta del Dharma.

PAESE SERA
EDIZIONE TOSCANA E LAZIO

https://www.paesesera.toscana.it/valentina-lo-surdo-insegna-a-presentarsi-in-pubblico/

Valentina Lo Surdo insegna a presentarsi in pubblico. Appuntamento a Merigar

06/06/2019 MerigarValentina Lo Surdo

Sarà un'oasi di pace inserita in un paesaggio straordinario nel cuore dell'Amiata, ad accogliere dal 14 al 16 giugno un corso intensivo con la conduttrice Rai Valentina Lo Surdo.
Il corso è dedicato a tutti coloro che si trovano nell'esigenza di presentare il proprio lavoro in video, in audio o in aula o a coloro che, non appena prendono in mano un microfono e sentono le propria voce rimbombare, si vergognano o ancora a coloro che, quando devono affrontare una platea, hanno paura di sbagliare o di avere un vuoto di memoria e infine a coloro che quando presentano un progetto non sanno dove mettere le mani.

Valentina Lo Surdo illustrerà le tecniche e i segreti utilizzate dai presentatori professionisti per apparire sempre sicuri di sé, non dilungarsi in tanti giri di parole, senza bisogno di leggere un copione. Verranno svelati quindi i trucchi del mestiere, da una presentatrice professionista, oltre che trainer della comunicazione, che da quasi 25 anni parla abitualmente in video, in radio, davanti al pubblico, vivendola come una passione innata, oltre che un mestiere.
Gli aspiranti speaker potranno così scoprire i dietro le quinte di questo mestiere, affascinante e complesso, i segreti più efficaci e sperimentati sul campo, affinché i loro interventi diventino davvero memorabili.

Durante il corso si potrà apprendere: il segreto per non avere più paura della telecamera; come costruire un discorso con ordine, chiarezza ed essenzialità, in modo da mettere alla luce quelle emozioni capaci di catturare l'attenzione di chi ascolta; come azzerare il rischio dei vuoti di memoria, gestendoli nel modo corretto; pregi e difetti del presentatore, e come trasformare i difetti in punti di forza caratteristici; l'alchimia di equilibrare "preparazione più improvvisazione", in quanto l'una senza l'altra non funzionano; il timbro di voce ideale da usare in audio, video o dal vivo; gli assi nella manica del conduttore professionista; tutto ciò che bisogna sapere per non essere colto di sorpresa dagli incidenti di percorso; come registrare al meglio video e audio; come generare la magia della sospensione del tempo; come usare la speciale "lista di controllo" per non dimenticare i dettagli fondamentali per la preparazione e la riuscita, da tutti i punti di vista…e altro ancora.

Valentina Lo Surdo (Abha)

Nata a Roma nel 1976, è conduttrice radiotelevisiva per la Rai dal 2006, presentando oltre venti diverse trasmissioni nazionali, tra cui: Il Concerto di Capodanno da Vienna, I Concerti del Quirinale, La Musica di Raitre, Materadio, o il ciclo di recente successo La Canzone è Pericolosa, insieme al Premio Oscar Nicola Piovani.
Valentina Lo Surdo intraprende il suo percorso come musicista (laureata in Pianoforte), giornalista musicale (master all'Accademia della Critica), presentatrice di concerti dal vivo (più di 1000 eventi presentati in tutto il mondo, anche in lingua inglese e francese), organizzatrice di eventi culturali (oltre 500 realizzati con la società da lei fondata nel 2000, Mrs. Philharmonica), curando anche il management di giovani talenti e numerosi uffici-stampa. Fa parte dell'Associazione Nazionale Critici Musicali.
Come presentatrice è salita sul palco al fianco di grandi artisti della scena classica, rock e pop quali Battiato, Dalla, Mannoia, Guccini, De Gregori, Morandi, Ranieri, Vecchioni, Capossela, Elio, Gazzé, Fabi, Patti Smith, Noa, Morricone, Ughi, Accardo, Sollima, Penderecki, Battistelli, e di personaggi della cultura e dello spettacolo quali Baricco, Baudo, Mirabella.
Nella sua poliedrica carriera, Valentina Lo Surdo è anche voice trainer, docente di dizione, public speaking, linguaggio del corpo, ars oratoria e comunicazione strategica, tenendo corsi di comunicazione e management per aziende, privati o presso istituzioni di prestigio quali: IMEP di Namur (Belgio), Trinity College di Londra, Università di Lecce, Luiss Business School e Rome Business School di Roma, Campus Internazionale di Sermoneta, Cantiere Musicale Internazionale di Mileto, Accademia Varesina, oltre a una ventina di Conservatori italiani.
E' autrice bestseller di una decina di videocorsi per Corsi.it, la più importante piattaforma italiana per i corsi on line.
Con il soprannome Abha, è blogger e autrice di numerosi reportage internazionali e radio-documentari che coniugano la passione per l'armonia (musica, comunicazione, benessere) all'indagine antropologica, sociale e umanitaria, con speciale riferimento alle culture autoctone, depositarie di antiche tradizioni del nostro Pianeta. Lungo queste traiettorie ha raccontato storie da India, Nepal, Australia, Messico, Guatemala, Cuba, Perù, Cina, Stati Uniti, Zanzibar, Marocco, Maldive, Canada e da tutta Europa, con particolare approfondimento delle rotte tracciate lungo il Cammino verso Santiago. Appassionata di cammini e di antiche discipline, pratica con passione lo Yantra Yoga, scoperto proprio a Merigar nel 2011.

https://www.eventiculturalimagazine.com/comunicati-stampa/presentazioni-standing-ovation/

PRESENTAZIONI DA STANDING OVATION

PRESENTAZIONI DA STANDING OVATION

con Valentina Lo Surdo
Dal 14 al 16 Giugno 2019
Comunità Dzogchen di Merigar
Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR)

Dal 14 al 16 giugno, nel suggestivo tempio buddista di Merigar, un'oasi di pace in un paesaggio straordinario nel cuore dell'Amiata, si terrà un corso intensivo con la conduttrice Rai, Valentina Lo Surdo.
Il corso è dedicato a tutti coloro che si trovano nell'esigenza di presentare il proprio lavoro in video, in audio o in aula o a coloro che, non appena prendono in mano un microfono e sentono le propria voce rimbombare, si vergognano o ancora a coloro che, quando devono affrontare una platea, hanno paura di sbagliare o di avere un vuoto di memoria e infine a coloro che quando presentano un progetto non sanno dove mettere le mani.
Valentina Lo Surdo illustrerà le tecniche e i segreti utilizzate dai presentatori professionisti per apparire sempre sicuri di sé, non dilungarsi in tanti giri di parole, senza bisogno di leggere un copione. Verranno svelati quindi i trucchi del mestiere, da una presentatrice professionista, oltre che trainer della comunicazione, che da quasi 25 anni parla abitualmente in video, in radio, davanti al pubblico, vivendola come una passione innata, oltre che un mestiere.
Gli aspiranti speaker potranno così scoprire i dietro le quinte di questo mestiere, affascinante e complesso, i segreti più efficaci e sperimentati sul campo, affinché i loro interventi diventino davvero memorabili.

Durante il corso si potrà apprendere: il segreto per non avere più paura della telecamera; come costruire un discorso con ordine, chiarezza ed essenzialità, in modo da mettere alla luce quelle emozioni capaci di catturare l'attenzione di chi ascolta; come azzerare il rischio dei vuoti di memoria, gestendoli nel modo corretto; pregi e difetti del presentatore, e come trasformare i difetti in punti di forza caratteristici; l'alchimia di equilibrare "preparazione più improvvisazione", in quanto l'una senza l'altra non funzionano; il timbro di voce ideale da usare in audio, video o dal vivo; gli assi nella manica del conduttore professionista; tutto ciò che bisogna sapere per non essere colto di sorpresa dagli incidenti di percorso; come registrare al meglio video e audio; come generare la magia della sospensione del tempo; come usare la speciale "lista di controllo" per non dimenticare i dettagli fondamentali per la preparazione e la riuscita, da tutti i punti di vista…e altro ancora.

VALENTINA LO SURDO (ABHA)

Nata a Roma nel 1976, è conduttrice radiotelevisiva per la Rai dal 2006, presentando oltre venti diverse trasmissioni nazionali, tra cui: Il Concerto di Capodanno da Vienna, I Concerti del Quirinale, La Musica di Raitre, Materadio, o il ciclo di recente successo La Canzone è Pericolosa, insieme al Premio Oscar Nicola Piovani.

Valentina intraprende il suo percorso come musicista (laureata in Pianoforte), giornalista musicale (master all'Accademia della Critica), presentatrice di concerti dal vivo (più di 1000 eventi presentati in tutto il mondo, anche in lingua inglese e francese), organizzatrice di eventi culturali (oltre 500 realizzati con la società da lei fondata nel 2000, Mrs. Philharmonica), curando anche il management di giovani talenti e numerosi uffici-stampa. Fa parte dell'Associazione Nazionale Critici Musicali.

Come presentatrice è salita sul palco al fianco di grandi artisti della scena classica, rock e pop quali Battiato, Dalla, Mannoia, Guccini, De Gregori, Morandi, Ranieri, Vecchioni, Capossela, Elio, Gazzé, Fabi, Patti Smith, Noa, Morricone, Ughi, Accardo, Sollima, Penderecki, Battistelli, e di personaggi della cultura e dello spettacolo quali Baricco, Baudo, Mirabella.

In qualità di voce recitante partecipa a spettacoli teatrali, ma anche a spot audio e video come speaker, attrice e doppiatrice.

Scrive per quotidiani, riviste, case editrici (Il Messaggero, Il Riformista, Il Manifesto, Il Sole 24 Ore, Suonare News, la rivista Il Mulino, De Agostini, Lonely Planet Italia), è redattrice di libretti di sala per importanti istituzioni italiane (negli ultimi anni in particolar modo per l'Orchestra Toscanini di Parma) e dei booklet di innumerevoli produzioni discografiche.

Nella sua poliedrica carriera, Valentina è anche voice trainer, docente di dizione, public speaking, linguaggio del corpo, ars oratoria e comunicazione strategica, tenendo corsi di comunicazione e management per aziende, privati o presso istituzioni di prestigio quali: IMEP di Namur (Belgio), Trinity College di Londra, Università di Lecce, Luiss Business School e Rome Business School di Roma, Campus Internazionale di Sermoneta, Cantiere Musicale Internazionale di Mileto, Accademia Varesina, oltre a una ventina di Conservatori italiani.

E' autrice bestseller di una decina di videocorsi per Corsi.it, la più importante piattaforma italiana per i corsi on line.

Con il soprannome Abha, è blogger e autrice di numerosi reportage internazionali e radio-documentari che coniugano la passione per l'armonia (musica, comunicazione, benessere) all'indagine antropologica, sociale e umanitaria, con speciale riferimento alle culture

autoctone, depositarie di antiche tradizioni del nostro Pianeta. Lungo queste traiettorie ha raccontato storie da India, Nepal, Australia, Messico, Guatemala, Cuba, Perù, Cina, Stati Uniti, Zanzibar, Marocco, Maldive, Canada e da tutta Europa, con particolare approfondimento delle rotte tracciate lungo il Cammino verso Santiago. Appassionata di cammini e di antiche discipline, pratica con passione lo Yantra Yoga, scoperto proprio a Merigar nel 2011.

Orari:
Venerdì: 17,00/19,30;
Sabato: 9,00/13,00 e 14,30/17,30;
Domenica: 9,00/13,00

Costo:
120 euro

Per informazioni e iscrizioni:
Tel. 0564 966837 Email office@dzogchen.it Web site https://www.merigar.it/it/

Dove alloggiare: https://www.merigar.it/it/visita/alloggi/

https://www.lafolla.it/lf194intensivo16307.php

cronache: a Merigar

corso intensivo

Dal 14 al 16 giugno, nel suggestivo tempio buddista di Merigar, un'oasi di pace in un paesaggio straordinario nel cuore dell'Amiata, si terrà un corso intensivo con la conduttrice Rai, Valentina Lo Surdo.

Il corso è dedicato a tutti coloro che si trovano nell'esigenza di presentare il proprio lavoro in video, in audio o in aula o a coloro che, non appena prendono in mano un microfono e sentono le propria voce rimbombare, si vergognano o ancora a coloro che, quando devono affrontare una platea, hanno paura di sbagliare o di avere un vuoto di memoria e infine a coloro che quando presentano un progetto non sanno dove mettere le mani. Valentina Lo Surdo illustrerà le tecniche e i segreti utilizzate dai presentatori professionisti per apparire sempre sicuri di sé, non dilungarsi in tanti giri di parole, senza bisogno di leggere un copione. Verranno svelati quindi i trucchi del mestiere, da una presentatrice professionista, oltre che trainer della comunicazione, che da quasi 25 anni parla abitualmente in video, in radio, davanti al pubblico, vivendola come una passione innata, oltre che un mestiere. Gli aspiranti speaker potranno così scoprire i dietro le quinte di questo mestiere, affascinante e complesso, i segreti più efficaci e sperimentati sul campo, affinché i loro interventi diventino davvero memorabili.

Durante il corso si potrà apprendere: il segreto per non avere più paura della telecamera; come costruire un discorso con ordine, chiarezza ed essenzialità, in modo da mettere alla luce quelle emozioni capaci di catturare l'attenzione di chi ascolta; come azzerare il rischio dei vuoti di memoria, gestendoli nel modo corretto; pregi e difetti del presentatore, e come trasformare i difetti in punti di forza caratteristici; l'alchimia di equilibrare "preparazione più improvvisazione", in quanto l'una senza l'altra non funzionano; il timbro di voce ideale da usare in audio, video o dal vivo; gli assi nella manica del conduttore professionista; tutto ciò che bisogna sapere per non essere colto di sorpresa dagli incidenti di percorso; come registrare al meglio video e audio; come generare la magia della sospensione del tempo; come usare la speciale "lista di controllo" per non dimenticare i dettagli fondamentali per la preparazione e la riuscita, da tutti i punti di vista...e altro ancora.

Valentina Lo Surdo (ABHA) Nata a Roma nel 1976, è conduttrice radiotelevisiva per la Rai dal 2006, presentando oltre venti diverse trasmissioni nazionali, tra cui: Il Concerto di Capodanno da Vienna, I Concerti del Quirinale, La Musica di Raitre, Materadio, o il ciclo di recente successo La Canzone è Pericolosa, insieme al Premio Oscar Nicola Piovani. Valentina intraprende il suo percorso come musicista (laureata in Pianoforte), giornalista musicale (master all'Accademia della Critica), presentatrice di concerti dal vivo (più di 1000 eventi presentati in tutto il mondo, anche in lingua inglese e francese), organizzatrice di eventi culturali (oltre 500 realizzati con la società da lei fondata nel 2000, Mrs. Philharmonica), curando anche il management di giovani talenti e numerosi uffici-stampa. Fa parte dell'Associazione Nazionale Critici Musicali. Come presentatrice è salita sul palco al fianco di grandi artisti della scena classica, rock e pop quali Battiato, Dalla, Mannoia, Guccini, De Gregori, Morandi, Ranieri, Vecchioni, Capossela, Elio, Gazzé, Fabi, Patti Smith, Noa, Morricone, Ughi, Accardo, Sollima, Penderecki, Battistelli, e di personaggi della cultura e dello spettacolo quali Baricco, Baudo, Mirabella. In qualità di voce recitante partecipa a spettacoli teatrali, ma anche a spot audio e video come speaker, attrice e doppiatrice.

Scrive per quotidiani, riviste, case editrici (Il Messaggero, Il Riformista, Il Manifesto, Il Sole 24 Ore, Suonare News, la rivista Il Mulino, De Agostini, Lonely Planet Italia), è redattrice di libretti di sala per importanti istituzioni italiane (negli ultimi anni in particolar modo per l'Orchestra Toscanini di Parma) e dei booklet di innumerevoli produzioni discografiche. Nella sua poliedrica carriera, Valentina è anche voice trainer, docente di dizione, public speaking, linguaggio del corpo, ars oratoria e comunicazione strategica, tenendo corsi di comunicazione e management per aziende, privati o presso istituzioni di prestigio quali: IMEP di Namur (Belgio), Trinity College di Londra, Università di Lecce, Luiss Business School e Rome Business School di Roma, Campus Internazionale di Sermoneta, Cantiere Musicale Internazionale di Mileto, Accademia Varesina, oltre a una ventina di Conservatori italiani. E' autrice bestseller di una decina di videocorsi per Corsi.it, la più importante piattaforma italiana per i corsi on line.

Con il soprannome Abha, è blogger e autrice di numerosi reportage internazionali e radio-documentari che coniugano la passione per l'armonia (musica, comunicazione, benessere) all'indagine antropologica, sociale e umanitaria, con speciale riferimento alle culture autoctone, depositarie di antiche tradizioni del nostro Pianeta. Lungo queste traiettorie ha raccontato storie da India, Nepal, Australia, Messico, Guatemala, Cuba, Perù, Cina, Stati Uniti, Zanzibar, Marocco, Maldive, Canada e da tutta Europa, con particolare approfondimento delle rotte tracciate lungo il Cammino verso Santiago. Appassionata di cammini e di antiche discipline, pratica con passione lo Yantra Yoga, scoperto proprio a Merigar nel 2011.

Orari: Venerdì: 17,00/19,30; Sabato: 9,00/13,00 e 14,30/17,30; Domenica: 9,00/13,00 Costo: 120 euro

Per informazioni e iscrizioni: Tel. 0564 966837 Email office@dzogchen.it Web site https://www.merigar.it/it/

articolo pubblicato il: **06/06/2019**

LA NAZIONE

MARTEDÌ 11 GIUGNO 2019

AGENDA GROSSETO

In breve

Arcidosso

Parlare in video o alla platea Corso intensivo a Merigar

DA VENERDI' a domenica a Merigar si terrà un corso con la conduttrice Rai, Valentina Lo Surdo. Il corso è dedicato a tutti coloro che si trovano nell'esigenza di presentare il proprio lavoro in video, in audio o in aula o a coloro che quando devono affrontare una platea, hanno paura di sbagliare. Per informazioni e iscrizioni è possibile telefonare allo 0564 966837.

QUOTIDIANO FONDATO NEL 1877
IL TIRRENO
MARTEDÌ 11 GIUGNO 2019

SEMINARIO A MERIGAR

Parlare in pubblico? Valentina Lo Surdo ve lo insegna in tre giorni

ARCIDOSSO. La comunità Dzogchen di Merigar ospita la conduttrice Rai e trainer della comunicazione **Valentina Lo Surdo** per un seminario intensivo di tre giorni dedicato alla voce e al public speaking. Il corso è dedicato a tutti coloro che per lavoro sono chiamati a parlare in pubblico o a confrontarsi con una platea e non hanno padronanza della propria voce o temono vuoti di memoria.

Durante il seminario (in programma venerdì dalle 17 alle 19, 30, sabato dalle 9 alle 13 e dalle 14, 30 alle 17, 30 e domenica dalle 9 alle 13) Valentina Lo Surdo illustrerà le tecniche e i segreti utilizzate dai presentatori professionisti per apparire sempre sicuri di sé, non dilungarsi in tanti giri di parole, senza bisogno di leggere un copione. Il corso è dunque l'occasione giusta per conoscere i trucchi del mestiere svelati da una professionista del settore oltre che trainer della comunicazione. Tra gli argomenti della tre giorni: come non avere più paura della telecamera, come conciliare preparazione e improvvisazione, il timbro di voce ideale da usare in audio, video o dal vivo, come gestire gli incidenti di percorso e come registrare al meglio audio e video.—

Inizio venerdì 14 giugno alle 17. Costo 120 euro. Info e iscrizioni 0564 966837 e office@dzogchen.it

Gglam.it

http://www.gglam.it/2019/06/11/merigar-presentazioni-da-standing-ovation-corso-con-la-conduttrice-rai-valentina-lo-surdo/

MERIGAR: PRESENTAZIONI DA STANDING OVATION, CORSO CON LA CONDUTTRICE RAI VALENTINA LO SURDO

11 Giugno 2019

Dal 14 al 16 Giugno 2019
Comunità Dzogchen di Merigar
Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR)

Dal 14 al 16 giugno, nel suggestivo tempio buddista di **Merigar**, un'oasi di pace in un paesaggio straordinario nel cuore dell'Amiata, si terrà un corso intensivo con la conduttrice Rai, **Valentina Lo Surdo**.
Il corso è dedicato a tutti coloro che si trovano nell'esigenza di presentare il proprio lavoro in video, in audio o in aula o a coloro che, non appena prendono in mano un microfono e sentono le propria voce rimbombare, si vergognano o ancora a coloro che, quando devono affrontare una platea, hanno paura di sbagliare o di avere un vuoto di memoria e infine a coloro che quando presentano un progetto non sanno dove mettere le mani.
Valentina Lo Surdo illustrerà le tecniche e i segreti utilizzate dai presentatori professionisti per apparire sempre sicuri di sé, non dilungarsi in tanti giri di parole, senza bisogno di leggere un copione. Verranno svelati quindi i trucchi del mestiere, da una presentatrice professionista, oltre che trainer della comunicazione, che da quasi 25 anni parla abitualmente in video, in radio, davanti al pubblico, vivendola come una passione innata, oltre che un mestiere.
Gli aspiranti speaker potranno così scoprire i dietro le quinte di questo mestiere, affascinante e complesso, i segreti più efficaci e sperimentati sul campo, affinché i loro interventi diventino davvero memorabili.
Durante il corso si potrà apprendere: il segreto per non avere più paura della telecamera; come costruire un discorso con ordine, chiarezza ed essenzialità, in modo da mettere alla luce quelle emozioni capaci di catturare l'attenzione di chi ascolta; come azzerare il rischio dei vuoti di memoria, gestendoli nel modo corretto; pregi e difetti del presentatore, e come trasformare i difetti in punti di forza caratteristici; l'alchimia di equilibrare "preparazione più improvvisazione", in quanto l'una senza l'altra non funzionano; il timbro di voce ideale da usare in audio, video o dal vivo; gli assi nella manica del conduttore professionista; tutto ciò che bisogna sapere per non essere colto di sorpresa dagli incidenti di percorso; come registrare al meglio video e audio; come generare

la magia della sospensione del tempo; come usare la speciale "lista di controllo" per non dimenticare i dettagli fondamentali per la preparazione e la riuscita, da tutti i punti di vista…e altro ancora.

VALENTINA LO SURDO (ABHA)
Nata a Roma nel 1976, è conduttrice radiotelevisiva per la Rai dal 2006, presentando oltre venti diverse trasmissioni nazionali, tra cui: Il Concerto di Capodanno da Vienna, I Concerti del Quirinale, La Musica di Raitre, Materadio, o il ciclo di recente successo La Canzone è Pericolosa, insieme al Premio Oscar Nicola Piovani.
Valentina intraprende il suo percorso come musicista (laureata in Pianoforte), giornalista musicale (master all'Accademia della Critica), presentatrice di concerti dal vivo (più di 1000 eventi presentati in tutto il mondo, anche in lingua inglese e francese), organizzatrice di eventi culturali (oltre 500 realizzati con la società da lei fondata nel 2000, Mrs. Philharmonica), curando anche il management di giovani talenti e numerosi uffici-stampa. Fa parte dell'Associazione Nazionale Critici Musicali.
Come presentatrice è salita sul palco al fianco di grandi artisti della scena classica, rock e pop quali Battiato, Dalla, Mannoia, Guccini, De Gregori, Morandi, Ranieri, Vecchioni, Capossela, Elio, Gazzé, Fabi, Patti Smith, Noa, Morricone, Ughi, Accardo, Sollima, Penderecki, Battistelli, e di personaggi della cultura e dello spettacolo quali Baricco, Baudo, Mirabella.
In qualità di voce recitante partecipa a spettacoli teatrali, ma anche a spot audio e video come speaker, attrice e doppiatrice.
Scrive per quotidiani, riviste, case editrici (Il Messaggero, Il Riformista, Il Manifesto, Il Sole 24 Ore, Suonare News, la rivista Il Mulino, De Agostini, Lonely Planet Italia), è redattrice di libretti di sala per importanti istituzioni italiane (negli ultimi anni in particolar modo per l'Orchestra Toscanini di Parma) e dei booklet di innumerevoli produzioni discografiche.
Nella sua poliedrica carriera, Valentina è anche voice trainer, docente di dizione, public speaking, linguaggio del corpo, ars oratoria e comunicazione strategica, tenendo corsi di comunicazione e management per aziende, privati o presso istituzioni di prestigio quali: IMEP di Namur (Belgio), Trinity College di Londra, Università di Lecce, Luiss Business School e Rome Business School di Roma, Campus Internazionale di Sermoneta, Cantiere Musicale Internazionale di Mileto, Accademia Varesina, oltre a una ventina di Conservatori italiani.
E' autrice bestseller di una decina di videocorsi per Corsi.it, la più importante piattaforma italiana per i corsi on line.
Con il soprannome Abha, è blogger e autrice di numerosi reportage internazionali e radio-documentari che coniugano la passione per l'armonia (musica, comunicazione, benessere) all'indagine antropologica, sociale e umanitaria, con speciale riferimento alle culture autoctone, depositarie di antiche tradizioni del nostro Pianeta. Lungo queste traiettorie ha raccontato storie da India, Nepal, Australia, Messico, Guatemala, Cuba, Perù, Cina, Stati Uniti, Zanzibar, Marocco, Maldive, Canada e da tutta Europa, con particolare approfondimento delle rotte tracciate lungo il Cammino verso Santiago. Appassionata di cammini e di antiche discipline, pratica con passione lo Yantra Yoga, scoperto proprio a Merigar nel 2011.

Orari:
Venerdì: 17,00/19,30;
Sabato: 9,00/13,00 e 14,30/17,30;
Domenica: 9,00/13,00
Costo:
120 euro
Per informazioni e iscrizioni:
Tel. 0564 966837
Email office@dzogchen.it
Web site https://www.merigar.it/it/ **Dove alloggiare:** https://www.merigar.it/it/visita/alloggi/

QUOTIDIANO FONDATO NEL 1877
IL TIRRENO
GIOVEDÌ 13 GIUGNO 2019

ARCIDOSSO

Valentina Lo Surdo insegna l'arte di parlare in pubblico

Da domani a domenica nel tempio buddista di Merigar (Arcidosso), corso intensivo con la conduttrice Rai, **Valentina Lo Surdo**, dedicato a tutti coloro che devono parlare in pubblico: tecniche e i segreti utilizzate dai presentatori professionisti per apparire sempre sicuri di sé, non dilungarsi in giri di parole, senza bisogno di leggere un copione. —

Primo incontro domani alle 17. Il costo è di 120 euro. Info e iscrizioni 0564 966837 e office@dzogchen.it

https://www.artapartofculture.net/2019/07/03/intervista-con-valentina-lo-surdo/

L'ARTE DI PARLARE IN PUBBLICO È QUASI UNA MEDITAZIONE. INTERVISTA CON VALENTINA LO SURDO

3 Luglio 2019 Isabella Moroni

Merigar è una comunità accogliente e ricca di proposte culturali, arroccata nel cuore del Monte Amiata dove si può pregare in un suggestivo tempio buddista, attivissimo e molto amato. Un esperimento formativo particolare quello ideato da **Valentina Lo Surdo** e appena conclusosi nella **Comunità Dzogchen di Merigar** ad Arcidosso.

Valentina Lo Surdo

Qui Valentina Lo Surdo, conduttrice radiotelevisiva di grande talento ma anche musicista, giornalista musicale, organizzatrice di eventi culturali, speaker e viaggiatrice dei mondi e dell'anima, ha immaginato un corso intitolato *Presentazioni da standing ovation.*

Dedicato a tutti coloro che si trovano nell'esigenza di presentare il proprio lavoro in video, in audio o in aula o a coloro che, quando devono affrontare una platea, hanno paura di sbagliare o di avere un vuoto di memoria, etc.

Questa commistione fra spirito e tecnica, fra meditazione e azione; questa sorta di *ritiro interiore* che riesce a portare nuova consapevolezza e nuova professionalità apre delle visioni nuove e, pur se alla fine tutti sono tornati alla loro vita portando con sé i segreti di un mestiere, affascinante e complesso, non saranno certamente solo i loro futuri interventi pubblici ad essere memorabili.

Ma anche la capacità di trasformare i difetti in punti di forza, quella di generare la magia della sospensione del tempo e di catturare

l’attenzione di chi ascolta; la concentrazione, l’attenzione. Insomma, quasi una meditazione.

Per scoprire qulcosa di più ne parliamo direttamente con lei:

Come nasce l’idea di questo corso? È molto richiesto? A che target ti rivolgi?

Il corso nasce dalla constatazione che non esistono corsi professionalizzanti di questo genere. Mi spiego meglio: esistono certamente corsi di public speaking, ma nella quasi totalità dei casi sono tenuti non da public speaker di professione, bensì da trainer, da formatori che però non hanno la pratica quotidiana dello speech in pubblico.

Il mio metodo infatti si basa esclusivamente sulla mia esperienza personale, un’esperienza diretta e pratica: in radio, in televisione, sul palco.

Il mio punto di forza, insomma, è nel restituire agli studenti gli autentici strumenti di maggiore utilità per far sì che il proprio public speaking risulti al massimo efficace.

Su quali difficoltà principali del parlare in pubblico ti soffermi, con i tuoi allievi?

La paura del pubblico, la paura del vuoto di memoria, il riconoscimento della propria vera voce.

Infatti la maggior parte dei partecipanti non ama ascoltare la propria voce amplificata, al microfono, per due semplici ragioni: perché non la conoscono, oppure perché non hanno ancora scoperto la loro voce autentica.

Mi piace lavorare moltissimo sulla scoperta del nostro suono ideale, una scoperta davvero importante ed emozionante per ognuno.

I partecipanti imparano una tecnica specifica o acquistano una maggiore conoscenza anche di se stessi e delle proprie dinamiche?

I partecipanti acquisiscono dopo solo poche ore di training delle sensazioni completamente nuove: sensazioni di maggiore sicurezza sul palco, di maggiore consapevolezza della propria presenza fisica e della bellezza del suono della propria voce, qualsiasi essa sia.

Inoltre lavoriamo intensamente anche sulla costruzione del discorso, sulle tecniche di memoria, sul linguaggio e i modi più efficaci della comunicazione.

Ci racconti come è andato l’esperimento di questo mese di giugno?

Sono davvero soddisfatta dei risultati raggiunti e dei feedback ricevuti!

Ho voluto impostare un training molto pratico, in cui ho sottoposto i partecipanti soprattutto a potenti esercizi di sbloccaggio delle emozioni limitanti, in un clima di grande concentrazione ma al tempo stesso anche di amichevole condivisione, leggerezza e autoironia.

Perché hai scelto Merigar, luogo dell'anima e della pace, per offrire la formazione a professioni estremamente dinamiche e spesso impostate su contrasti e opposizioni?

Frequento io stessa Merigar da diversi anni e dunque so sulla mia pelle quanto qualsiasi esperienza didattica, di formazione, di crescita personale sia potenziata dalla straordinaria cornice naturalistica e dalla profonda ispirazione spirituale di cui ogni visitatore che si soffermi qualche ora a Merigar può beneficiare.

Qual è il tuo rapporto con il buddhismo, la meditazione?

Non sono buddista, ma amo e studio il buddhismo. In generale non aderisco a nessuna filosofia, scuola di pensiero, religione, ma mi sento sicuramente molto affine alla spiritualità orientale.

Ho praticato intensamente vari stili di meditazione e gli insegnamenti ricevuti a Merigar dal Maestro Namkhai Norbu sono state tra le esperienze più preziose della mia vita.

Ritengo in ogni caso il buddhismo e la meditazione in generale due strumenti eccellenti per vivere con maggiore consapevolezza, presenza, gioioso benessere.

Non a caso faccio riferimento a molti insegnamenti buddisti e a varie tecniche di meditazione anche nei miei corsi più occidentali.

Applichi la tua ricerca interiore alla tua professione pubblica?

Al cento per cento! Credo fortemente che l'esterno debba rispecchiare l'interno e viceversa, che sia necessario avere i piedi per terra e la testa in cielo, che la via più giusta sia integrare lo spirito e la materia.

Questo per me ha significato tempo fa l'esplorazione di un mondo completamente diverso da quello dove sono cresciuta.

Poi è venuto anche il momento persino di rifiutare la mentalità consumistica, capitalistica, l'educazione comune che riceviamo dalle nostre parti, infine ho capito che dovevo semplicemente integrare gli insegnamenti ricevuti e appresi proprio nella realtà dove sono nata e cresciuta, perché è qui il mio campo d'azione naturale.

Quindi nessun rifiuto di niente, nemmeno della parte più business del mio lavoro, dei miei ruoli diciamo così "pubblici"; ma al tempo stesso nessuna esaltazione nemmeno delle scoperte straordinarie fatte in terra orientale o in Sudamerica.

Non esiste un meglio o un peggio, esiste solo esercitare il non attaccamento e la non avversione, cercando quanto più possibile la via di mezzo: l'equilibrio.

https://www.eventiculturalimagazine.com/comunicati-stampa/meditazione-movimento-la-danza-del-vajra-beneficio-degli-esseri/

MEDITAZIONE IN MOVIMENTO: LA DANZA DEL VAJRA PER IL BENEFICIO DEGLI ESSERI

MEDITAZIONE IN MOVIMENTO: LA DANZA DEL VAJRA PER IL BENEFICIO DEGLI ESSERI
con Adriana Dal Borgo e Stoffelina Verdonk
Dal 20 al 23 Giugno 2019
Comunità Dzogchen di Merigar
Gonpa
Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR)

Merigar, un luogo poetico ed evocativo, dove meditare, rilassarsi e ritrovare il corretto equilibrio, la giusta energia e il benessere psico-fisico, propone un corso strutturato in diversi esercizi, per guidare ogni partecipante in una esperienza concreta di rapporto "nuovo" con il corpo, le emozioni e i pensieri, attraverso la musica, il movimento e il canto, per modulare correttamente le reazioni emotive automatiche.
Il viaggio attraverso un mandala colorato ed il suono delle sei sillabe sacre risveglierà la presenza consapevole.
La meditazione in movimento è una attività per la quale non si richiedono particolari doti fisiche, abilità o attitudini. Non occorre saper ballare. Ognuno può iniziare, entrare nella pratica ed averne dei benefici. E' un percorso adatto a chi vuole prendersi cura di sé non con una "ginnastica" fine a se stessa, ma con una attività che vada oltre il solo aspetto fisico, coinvolgendo in particolare quello emotivo ed energetico. L'obiettivo è arrivare a percepire il proprio corpo in maniera diversa e più profonda.

La danza del Vajra è parte dell'Insegnamento Dzogchen trasmesso da Chögyal Namkhai Norbu. E' praticata da 12 danzatori, 6 uomini e 6 donne che si muovono, seguendo una precisa sequenza di passi, su un grande mandala di cinque colori. La danza è una forma antichissima, primordiale, che con l'aiuto della musica apre le porte a un rito che permette di allontanare preoccupazioni e pensieri negativi. Uno strumento potente per affrontare la vita quotidiana con maggiore equilibrio e armonia.
Adriana Dal Borgo e Stoffelina Verdonk sono istruttrici formate da Chögyal Namkhai Norbu per insegnare sia la Danza del Vajra che Khaita Joyful Dances, due percorsi diversi e affini per sviluppare la crescita personale attraverso la meditazione in movimento.
Biografie Istruttrici
Adriana Dal Borgo
Insegna, da oltre vent'anni, danze contemplative e metodi per la consapevolezza nel movimento, l'armonizzazione dell'energia e la pratica della presenza attraverso il suono e la danza, con corsi rivolti a persone che vogliono intraprendere questo percorso di conoscenza.
Nata a Venezia e laureata in psicologia con specializzazione in psicoterapia, ha incontrato nel 1986 l'insegnamento Dzogchen (Atiyoga) del Maestro Chögyal Namkhai Norbu dal quale ha appreso La Danza del Vajra – un metodo legato alla danza per l'integrazione della meditazione nel movimento – e più tardi le Gioiose Danze di Khaita.
Nel 1992 ha ricevuto l'incarico dal suo Maestro di insegnare la Danza del Vajra sia a danzatori principianti sia a quelli più esperti, di coordinare le attività relative a questa disciplina nelle diverse sedi della Comunità Dzogchen Internazionale e di occuparsi della formazione, diventando così una delle due insegnanti principali.
Da quel momento, Adriana ha tenuto molti corsi e formato nuovi insegnanti in tutto il mondo, aiutando gli studenti a scoprire la gioia e la profondità della Danza. Danzatrice e coreografa, dal 2011 si occupa inoltre del coordinamento delle Danze Gioiose Khaita e della formazione di nuovi insegnanti in questa disciplina.
Stoffelina Verdonk
Stoffelina Verdonk è un'insegnante qualificata di suono e movimento.
Interessata all'interconnessione del corpo e della voce al movimento, si è laureata come insegnante di danza moderna e performer alla School for New Dance Development di Amsterdam. A partire dal 1986, ha studiato e praticato meditazione e Danza del Vajra sotto la guida di
Chögyal Namkhai Norbu, che l'ha abilitata istruttrice di Danza del Vajra nel 1993 e istruttrice di meditazione nel 2015.
Avendo compreso l'importanza della collaborazione fra differenti persone, la loro conoscenza, capacità e cultura per scoprire l'armonia fra gli individui, condividendo vita e morte su questo pianeta, si è impegnata in molti progetti con associazioni e istituzioni in campo culturale, sociale e medico. Principalmente si è dedicata all'insegnamento della Danza del Vajra e della meditazione in tutto il mondo, sia in centri urbani che in luoghi rurali.

Orario: giovedì 17:00 – domenica 13:00
Per informazioni e iscrizioni:
Tel. 0564 966837 Email office@dzogchen.it Web site https://www.merigar.it/it/corsi-e-eventi/meditazione-in-movimento/
Dove alloggiare: https://www.merigar.it/it/visita/alloggi/

MaremmaNews
il primo quotidiano online della Maremma

https://www.maremmanews.it/index.php/attualita/65961-meditazione-in-movimento-la-danza-del-vajra-per-il-beneficio-degli-esseri

Meditazione in movimento: la Danza del Vajra per il beneficio degli esseri

Con Adriana Dal Borgo e Stoffelina Verdonk, dal 20 al 23 Giugno, presso la Comunità Dzogchen di Merigar - Arcidosso.

Arcidosso: Merigar, un luogo poetico ed evocativo, dove meditare, rilassarsi e ritrovare il corretto equilibrio, la giusta energia e il benessere psico-fisico, propone un corso strutturato in diversi esercizi,

per guidare ogni partecipante in una esperienza concreta di rapporto “nuovo” con il corpo, le emozioni e i pensieri, attraverso la musica, il movimento e il canto, per modulare correttamente le reazioni emotive automatiche.

Il viaggio attraverso un mandala colorato ed il suono delle sei sillabe sacre risveglierà la presenza consapevole.

La meditazione in movimento è una attività per la quale non si richiedono particolari doti fisiche, abilità o attitudini. Non occorre saper ballare. Ognuno può iniziare, entrare nella pratica ed averne dei benefici. E’ un percorso adatto a chi vuole prendersi cura di sé non con una “ginnastica” fine a se stessa, ma con una attività che vada oltre il solo aspetto fisico, coinvolgendo in particolare quello emotivo ed energetico. L’obiettivo è arrivare a percepire il proprio corpo in maniera diversa e più profonda.

La danza del Vajra è parte dell’Insegnamento Dzogchen trasmesso da Chögyal Namkhai Norbu. E’ praticata da 12 danzatori, 6 uomini e 6 donne che si muovono, seguendo una precisa sequenza di passi, su un grande mandala di cinque colori. La danza è una forma antichissima, primordiale, che con l’aiuto della musica apre le porte a un rito che permette di allontanare preoccupazioni e pensieri negativi. Uno strumento potente per affrontare la vita quotidiana con maggiore equilibrio e armonia.

Adriana Dal Borgo e Stoffelina Verdonk sono istruttrici formate da Chögyal Namkhai Norbu per insegnare sia la Danza del Vajra che Khaita Joyful Dances, due percorsi diversi e affini per sviluppare la crescita personale attraverso la meditazione in movimento.

Adriana Dal Borgo. Insegna, da oltre vent'anni, danze contemplative e metodi per la consapevolezza nel movimento, l’armonizzazione dell’energia e la pratica della presenza attraverso il suono e la danza, con corsi rivolti a persone che vogliono intraprendere questo percorso di conoscenza.

Nata a Venezia e laureata in psicologia con specializzazione in psicoterapia, ha incontrato nel 1986 l'insegnamento Dzogchen (Atiyoga) del Maestro Chögyal Namkhai Norbu dal quale ha appreso La Danza del Vajra - un metodo legato alla danza per l'integrazione della meditazione nel movimento - e più tardi le Gioiose Danze di Khaita.

Nel 1992 ha ricevuto l'incarico dal suo Maestro di insegnare la Danza del Vajra sia a danzatori principianti sia a quelli più esperti, di coordinare le attività relative a questa disciplina nelle diverse sedi della Comunità Dzogchen Internazionale e di occuparsi della formazione, diventando così una delle due insegnanti principali.

Da quel momento, Adriana ha tenuto molti corsi e formato nuovi insegnanti in tutto il mondo, aiutando gli studenti a scoprire la gioia e la profondità della Danza. Danzatrice e coreografa, dal 2011 si occupa inoltre del coordinamento delle Danze Gioiose Khaita e della formazione di nuovi insegnanti in questa disciplina.

Stoffelina Verdonk è un'insegnante qualificata di suono e movimento.
Interessata all'interconnessione del corpo e della voce al movimento, si è laureata come insegnante di danza moderna e performer alla School for New Dance Development di Amsterdam. A partire dal 1986, ha studiato e praticato meditazione e Danza del Vajra sotto la guida di Chögyal Namkhai Norbu, che l'ha abilitata istruttrice di Danza del Vajra nel 1993 e istruttrice di meditazione nel 2015.

Avendo compreso l'importanza della collaborazione fra differenti persone, la loro conoscenza, capacità e cultura per scoprire l'armonia fra gli individui, condividendo vita e morte su questo pianeta, si è impegnata in molti progetti con associazioni e istituzioni in campo culturale, sociale e medico. Principalmente si è dedicata all'insegnamento della Danza del Vajra e della meditazione in tutto il mondo, sia in centri urbani che in luoghi rurali.

Orario: giovedì 17:00 - domenica 13:00

Per informazioni e iscrizioni:
Tel. 0564 966837
Email office@dzogchen.it

QUOTIDIANO FONDATO NEL 1877
IL TIRRENO

LUNEDÌ 17 GIUGNO 2019

DA NON PERDERE

IL BENESSERE DEL CORPO E DELLA MENTE

ARCIDOSSO

Meditare in movimento Un corso a Merigar

ARCIDOSSO. Merigar, un luogo poetico ed evocativo, dove meditare, rilassarsi e ritrovare il corretto equilibrio, la giusta energia e il benessere psicofisico, propone da giovedì 20 a domenica 23 giugno "Meditazione in movimento. La danza del vajra per il beneficio degli esseri": un corso guidato da **Adriana Dal Borgo** e **Stoffelina Verdonk**, strutturato in diversi esercizi per guidare ogni partecipante in una esperienza concreta di rapporto "nuovo" con il corpo, le emozioni e i pensieri, attraverso la musica, il movimento e il canto, per modulare correttamente le reazioni emotive automatiche. «Il viaggio attraverso un mandala colorato ed il suono delle sei sillabe sacre risveglierà la presenza consapevole». La meditazione in movimento è una attività per la quale non si richiedono particolari doti fisiche, abilità o attitudini. Non occorre saper ballare. Ognuno può iniziare, entrare nella pratica ed averne dei benefici. È un percorso adatto a chi vuole prendersi cura di sé non con una "ginnastica" fine a se stessa, ma con una attività che vada oltre il solo aspetto fisico, coinvolgendo in particolare quello emotivo ed energetico. L'obiettivo è arrivare a percepire il proprio corpo in maniera diversa e più profonda.

La danza del Vajra è parte dell'Insegnamento Dzogchen trasmesso da Chögyal Namkhai Norbu. È praticata da 12 danzatori, 6 uomini e 6 donne che si muovono, seguendo una precisa sequenza di passi, su un grande mandala di cinque colori. La danza è una forma antichissima, primordiale, che con l'aiuto della musica apre le porte a un rito che permette di allontanare preoccupazioni e pensieri negativi. Uno strumento potente per affrontare la vita quotidiana con maggiore equilibrio e armonia.

Un seminario di Meditazione in movimento a Merigar

Adriana Dal Borgo (da oltre vent'anni insegnante di danze contemplative e metodi per la consapevolezza nel movimento), e Stoffelina Verdonk (insegnante qualificata di suono e movimento). sono istruttrici formate da Chögyal Namkhai Norbu per insegnare sia la Danza del Vajra che Khaita Joyful Dances, due percorsi diversi e affini per sviluppare la crescita personale attraverso la meditazione in movimento.

Il corso si terrà dalle 17 di giovedì alle 13 di domenica nel Gonpa di Merigar, centro di cultura tibetana. Info e iscrizioni: telefono 0564 966837, email *office@dzogchen.it* —

LA NAZIONE

LUNEDÌ 17 GIUGNO 2019

Amiata

Meditazione e danza Corso a Merigar

«MEDITAZIONE in movimento: la danza del vajra per il beneficio degli esseri». E' questo il tema del corso che sarà tenuto da Adriana Dal Borgo e Stoffelina Verdonk da giovedì a domenica nella Comunità Dzogchen di Merigar, ad Arcidosso. Per informazioni e iscrizioni è possibile telefonare al numero 0564 966837. Il corso prenderà il via giovedì alle 13.

EVENTI CULTURALI
INFORMAZIONE ARTE CULTURA FOOD&WINE EUROPA

https://www.eventiculturalimagazine.com/comunicati-stampa/akasha-danze-racconti-dallindia/

Akasha – Danze e Racconti dall'India

Natanavedica East/West Performing Arts

Presenta
Akasha – Danze e Racconti dall'India
Direzione Artistica: Maresa Moglia
22 Giugno 2019
Ore 19,00
Comunità Dzogchen di Merigar
Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR)

Un sabato sera all'insegna di ritmi, danze e leggende indiane nel centro buddista più grande d'Europa, Merigar. Nel ciclo di eventi culturali "Racconti in biblioteca", organizzato dall'Associazione Comunità Dzogchen di Merigar in collaborazione con il Comune di Arcidosso, si inserisce questa serata di danza indiana, stile Bharatanatyam, accompagnata dai racconti che permettono di entrare nella poesia e nella simbologia dei miti che queste danze esprimono, di gustare l'emozioni, o Rasa, che ogni danza può svelare.
Il Bharata Natyam è una danza classica millenaria, tramandata da maestro a discepolo fino a nostri giorni, una forma d'arte espressiva, uno yoga dinamico che coinvolge tutto il corpo, dagli occhi ai piedi, squisitamente codificata dai saggi antichi per beneficarci corpo e anima.
Akasha è il termine sanscrito per indicare l'etere. Per la Tradizione indiana il termine è utilizzato per indicare l'essenza di tutte le cose del mondo materiale, l'elemento più piccolo creato dal mondo astrale. Akasha è uno dei Panchamahabhuta o "cinque grandi elementi", la cui principale caratteristica è Shabda, il suono.

Maresa Moglia
Danzatrice, coreografa, insegnante e fondatrice dell'Associazione Natana Vedica: East/West Performing Arts. Si è laureata in danza contemporanea al Barnard College (NY, USA), ricevendo un premio per la sua attività artistica. Si è formata all'interno della tradizione indiana, prima discepola occidentale della nota danzatrice e coreografa Krishnaveni Lakshmanan, con la quale fonda l'Associazione Culturale Natana Vedica East/West Performing Arts. Ha studiato musica carnatica e nattuvangam (vocalizzazione ritmica) con Sitarama Sharma. Si esibisce come solista e con la sua compagnia in spettacoli di Bharata Natyam e "contaminazioni" culturali. Insegna gli aspetti teorici e tecnici di quest'arte in varie associazioni culturali, nelle scuole e università.

Ingresso libero e gratuito.

Per informazioni e iscrizioni:
Tel. 0564 966837 Email office@dzogchen.it
Web site https://www.merigar.it/it/corsi-e-eventi/racconti-in-biblioteca-e-oltre-akasha-danze-e-racconti-dallindia/

Dove alloggiare: https://www.merigar.it/it/visita/alloggi/

corriereQuotidiano.it

https://corrierequotidiano.it/eventi/akasha-danze-e-racconti-dallindia/

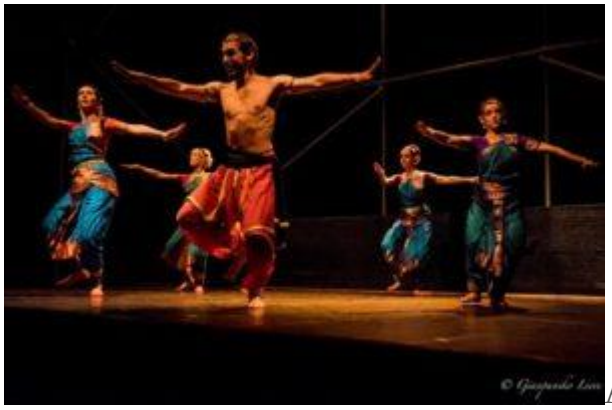
EVENTI SPETTACOLO

Akasha – Danze e Racconti dall'India

18 Giu 2019

Un sabato sera all'insegna di ritmi, danze e leggende indiane nel centro buddista più grande d'Europa, Merigar. Nel ciclo di eventi culturali "Racconti in biblioteca", organizzato dall' **Associazione Comunità Dzogchen di Merigar** in collaborazione con il **Comune di Arcidosso**, si inserisce questa serata di danza indiana, stile **Bharatanatyam,** accompagnata dai racconti che permettono di entrare nella poesia e nella simbologia dei miti che queste danze esprimono, di gustare l'emozioni, o Rasa, che ogni danza può svelare.

Il Bharata Natyam è una danza classica millenaria, tramandata da maestro a discepolo fino a nostri giorni, una forma d'arte espressiva, uno yoga dinamico che coinvolge tutto il corpo, dagli occhi ai piedi, squisitamente codificata dai saggi antichi per beneficarci corpo e anima.
Akasha è il termine sanscrito per indicare l'etere. Per la Tradizione indiana il termine è utilizzato per indicare l'essenza di tutte le cose del mondo materiale, l'elemento più piccolo creato dal mondo astrale. Akasha è uno dei Panchamahabhuta o "cinque grandi elementi", la cui principale caratteristica è Shabda, il suono.


AKASHA

Maresa Moglia
Danzatrice, coreografa, insegnante e fondatrice dell'Associazione Natana Vedica: East/West Performing Arts. Si è laureata in danza contemporanea al Barnard College (NY, USA), ricevendo un premio per la sua attività artistica. Si è formata all'interno della tradizione indiana, prima discepola occidentale della nota danzatrice e coreografa Krishnaveni Lakshmanan, con la quale fonda l'Associazione Culturale Natana Vedica East/West Performing Arts. Ha studiato musica carnatica e nattuvangam (vocalizzazione ritmica) con Sitarama Sharma. Si esibisce come solista e con la sua compagnia in spettacoli di Bharata Natyam e "contaminazioni" culturali. Insegna gli aspetti teorici e tecnici di quest'arte in varie associazioni culturali, nelle scuole e università.

22 Giugno 2019 Ore 19,00 **Comunità Dzogchen di Merigar** Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR)
Ingresso libero e gratuito.
https://www.merigar.it/it/corsi-e-eventi/racconti-in-biblioteca-e-oltre-akasha-danze-e-racconti-dallindia/

Per informazioni e iscrizioni:
Tel. 0564 966837

Email office@dzogchen.it

MaremmaNews
il primo quotidiano online della Maremma

https://www.maremmanews.it/index.php/cultura-spettacolo/66118-akasha-danze-e-racconti-dall-india

Akasha - Danze e Racconti dall'India

22 Giugno ore 19.00. Un sabato sera all'insegna di ritmi, danze e leggende indiane nel centro buddista più grande d'Europa, Merigar. Direzione Artistica: Maresa Moglia

Arcidosso: Nel ciclo di eventi culturali "Racconti in biblioteca", organizzato dall'Associazione Comunità Dzogchen di Merigar in collaborazione con il Comune di Arcidosso, si inserisce questa serata di danza indiana, stile Bharatanatyam,

accompagnata dai racconti che permettono di entrare nella poesia e nella simbologia dei miti che queste danze esprimono, di gustare l'emozioni, o Rasa, che ogni danza può svelare.

Il Bharata Natyam è una danza classica millenaria, tramandata da maestro a discepolo fino a nostri giorni, una forma d'arte espressiva, uno yoga dinamico che coinvolge tutto il corpo, dagli occhi ai piedi, squisitamente codificata dai saggi antichi per beneficarci corpo e anima.

Akasha è il termine sanscrito per indicare l'etere. Per la Tradizione indiana il termine è utilizzato per indicare l'essenza di tutte le cose del mondo materiale, l'elemento più piccolo creato dal mondo astrale. Akasha è uno dei Panchamahabhuta o "cinque grandi elementi", la cui principale caratteristica è Shabda, il suono.

Maresa Moglia

Danzatrice, coreografa, insegnante e fondatrice dell'Associazione Natana Vedica: East/West Performing Arts. Si è laureata in danza contemporanea al Barnard College (NY, USA), ricevendo un premio per la sua attività artistica. Si è formata all'interno della tradizione indiana, prima discepola occidentale della nota danzatrice e coreografa Krishnaveni Lakshmanan, con la quale

fonda l’Associazione Culturale Natana Vedica East/West Performing Arts. Ha studiato musica carnatica e nattuvangam (vocalizzazione ritmica) con Sitarama Sharma. Si esibisce come solista e con la sua compagnia in spettacoli di Bharata Natyam e “contaminazioni” culturali. Insegna gli aspetti teorici e tecnici di quest’arte in varie associazioni culturali, nelle scuole e università.

Ingresso libero e gratuito.

Per informazioni e iscrizioni:

Tel. 0564 966837

Email office@dzogchen.it

Web site https://www.merigar.it/it/corsi-e-eventi/racconti-in-biblioteca-e-oltre-akasha-danze-e-racconti-dallindia/

Dettagli

Categoria: CULTURA & SPETTACOLO

Pubblicato: 19 Giugno 2019

https://www.grossetonotizie.com/danze-e-racconti-dellindia-a-merigar/

“Racconti in biblioteca”: le danze e i racconti dall’India protagonisti a Merigar

Un sabato sera all'insegna di ritmi, danze e leggende indiane nel centro buddista più grande d'Europa, Merigar

Redazione

Un sabato sera all’insegna di ritmi, danze e leggende indiane nel centro buddista più grande d’Europa, **Merigar**.

Nel ciclo di eventi culturali “**Racconti in biblioteca**“, organizzato dall’associazione comunità Dzogchen di Merigar in collaborazione con il Comune di Arcidosso, si inserisce questa serata di danza indiana, stile Bharatanatyam, accompagnata dai racconti che permettono di entrare nella poesia e nella simbologia dei miti che queste danze esprimono, di gustare l’emozioni, o Rasa, che ogni danza può svelare.

Il **Bharata Natyam** è una danza classica millenaria, tramandata da maestro a discepolo fino a nostri giorni, una forma d’arte espressiva, uno yoga dinamico che coinvolge tutto il corpo, dagli occhi ai piedi, squisitamente codificata dai saggi antichi per beneficarci corpo e anima.

Akasha è il termine sanscrito per indicare l’etere. Per la tradizione indiana il termine è utilizzato per indicare l’essenza di tutte le cose del mondo materiale, l’elemento più piccolo creato dal

mondo astrale. Akasha è uno dei Panchamahabhuta o “cinque grandi elementi”, la cui principale caratteristica è Shabda, il suono.

Maresa Moglia

Danzatrice, coreografa, insegnante e fondatrice dell’Associazione Natana Vedica: East/West Performing Arts. Si è laureata in danza contemporanea al Barnard College (New York, Usa), ricevendo un premio per la sua attività artistica. Si è formata all’interno della tradizione indiana, prima discepola occidentale della nota danzatrice e coreografa Krishnaveni Lakshmanan, con la quale fonda l’associazione culturale Natana Vedica East/West Performing Arts. Ha studiato musica carnatica e nattuvangam (vocalizzazione ritmica) con Sitarama Sharma. Si esibisce come solista e con la sua compagnia in spettacoli di Bharata Natyam e “contaminazioni” culturali. Insegna gli aspetti teorici e tecnici di quest’arte in varie associazioni culturali, nelle scuole e università.

Ingresso libero e gratuito.

Per informazioni e iscrizioni: tel. 0564.966837, e-mail office@dzogchen.it,
sito https://www.merigar.it/it/corsi-e-eventi/racconti-in-biblioteca-e-oltre-akasha-danze-e-racconti-dallindia/.
Dove alloggiare: https://www.merigar.it/it/visita/alloggi/

LA MACINA MAGAZINE

https://www.lamacinamagazine.it/akasha-danze-e-racconti-dallindia/

Akasha – Danze e Racconti dall'India

EVENTI *18 Giugno 2019, by Federica Casoli* 10

Akasha – Danze e Racconti dall'India

Un sabato sera all'insegna di ritmi, danze e leggende indiane nel centro buddista più grande d'Europa, **Merigar**.

Il 22 giugno alle ore 19,00 , nel ciclo di eventi culturali "**Racconti in biblioteca**", organizzato dall'Associazione Comunità Dzogchen di Merigar in collaborazione con il Comune di Arcidosso, si inserisce questa serata di danza indiana, stile Bharatanatyam, accompagnata dai racconti che permettono di entrare nella poesia e nella simbologia dei miti che queste danze esprimono, di gustare l'emozioni, o Rasa, che ogni danza può svelare.
La serata è presentata dalla compagnia **Natanavedica East/West Performing Arts** con la direzione artistica di **Maresa Moglia**
Il **Bharata Natyam** è una danza classica millenaria tramandata da maestro a discepolo fino a nostri giorni, una forma d'arte espressiva, uno yoga dinamico che coinvolge tutto il corpo, dagli occhi ai piedi, squisitamente codificata dai saggi antichi per beneficarci corpo e anima.

Akasha – Danze e Racconti dall'India
Akasha è il termine sanscrito per indicare l'etere.
Per la Tradizione indiana il termine è utilizzato per indicare l'essenza di tutte le cose del mondo materiale, l'elemento più piccolo creato dal mondo astrale. Akasha è uno dei Panchamahabhuta o "cinque grandi elementi", la cui principale caratteristica è Shabda, il suono.

Vediamo di conoscere meglio **Maresa Moglia** direttrice artistica dell'evento:
Danzatrice, coreografa, insegnante e fondatrice **dell'Associazione Natana Vedica East/West Performing Arts**. Si è laureata in danza contemporanea al Barnard College (NY, USA) ricevendo un premio per la sua attività artistica.
Si è formata all'interno della tradizione indiana, prima discepola occidentale della nota danzatrice e coreografa Krishnaveni Lakshmanan con la quale fonda l'Associazione Culturale Natana Vedica East/West Performing Arts.
Ha studiato musica carnatica e nattuvangam (vocalizzazione ritmica) con Sitarama Sharma. Si esibisce come solista e con la sua compagnia in spettacoli di Bharata Natyam e "contaminazioni" culturali.
Insegna gli aspetti teorici e tecnici di quest'arte in varie associazioni culturali, nelle scuole e nelle università.

L'ingresso è libero e gratuito; per informazioni ed iscrizioni seguire queste indicazioni:
Tel. 0564 966837
Email office@dzogchen.it
Web site https://www.merigar.it/it/corsi-e-eventi/racconti-in-biblioteca-e-oltre-akasha-danze-e-racconti-dallindia/

Per alloggiare rivolgersi a https://www.merigar.it/it/visita/alloggi/

Comunità Dzogchen di Merigar
Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR)

Ufficio Stampa Merigar
D&C Communication
Alma Daddario & Nicoletta Chiorri
Mob. 347 2101290 – 338 4030991
Email info@deccommunication.it

PAESE SERA
EDIZIONE TOSCANA E LAZIO

https://www.paesesera.toscana.it/bharata-natyam-danze-ritmi-leggende/

Bharata Natyam. Danze, ritmi e leggende indiane a Merigar

21/06/2019 bharata natyamdanzeMerigar

Un sabato sera all'insegna di ritmi, danze e leggende indiane nel centro buddista più grande d'Europa, **Merigar**. Nel ciclo di eventi culturali *Racconti in biblioteca*, organizzato dall'Associazione Comunità Dzogchen di Merigar in collaborazione con il Comune di Arcidosso, si inserisce questa serata di danza indiana, stile Bharatanatyam, accompagnata dai racconti che permettono di entrare nella poesia e nella simbologia dei miti che queste danze esprimono, di gustare l'emozioni, o Rasa, che ogni danza può svelare.
Il **Bharata Natyam** è una danza classica millenaria, tramandata da maestro a discepolo fino a nostri giorni, una forma d'arte espressiva, uno yoga dinamico che coinvolge tutto il corpo, dagli occhi ai piedi, squisitamente codificata dai saggi antichi per beneficarci corpo e anima.
Akasha è il termine sanscrito per indicare l'etere. Per la Tradizione indiana il termine è utilizzato per indicare l'essenza di tutte le cose del mondo materiale, l'elemento più piccolo creato dal mondo astrale. Akasha è uno dei Panchamahabhuta o "cinque grandi elementi", la cui principale caratteristica è Shabda, il suono.

Maresa Moglia

Danzatrice, coreografa, insegnante e fondatrice dell'Associazione Natana Vedica: East/West Performing Arts. Si è laureata in danza contemporanea al Barnard College (NY, USA), ricevendo un premio per la sua attività artistica. Si è formata all'interno della tradizione indiana, prima discepola occidentale della nota danzatrice e coreografa Krishnaveni Lakshmanan, con la quale fonda l'Associazione Culturale Natana Vedica East/West Performing Arts. Ha studiato musica carnatica e nattuvangam (vocalizzazione

ritmica) con Sitarama Sharma. Si esibisce come solista e con la sua compagnia in spettacoli di Bharata Natyam e “contaminazioni” culturali. Insegna gli aspetti teorici e tecnici di quest’arte in varie associazioni culturali, nelle scuole e università.

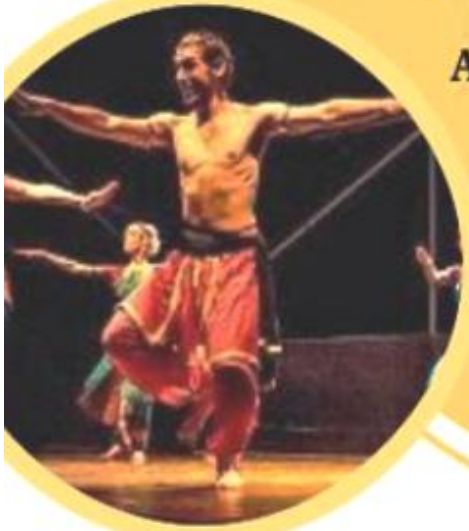
Ingresso libero e gratuito.

Per informazioni e iscrizioni: Tel. 0564 966837 / Email office@dzogchen.it
Web site https://www.merigar.it/it/corsi-e-eventi/racconti-in-biblioteca-e-oltre-akasha-danze-e-racconti-dallindia/

Dove alloggiare: https://www.merigar.it/it/visita/alloggi/

LA NAZIONE
Fondato nel 1859
MERCOLEDÌ 19 GIUGNO 2019

Ritmi e leggende indiane Danza ad Arcidosso



Una serata diversa all'insegna di ritmi, danze e leggende indiane nel centro buddista più grande d'Europa, Merigar. Nel ciclo di eventi culturali «Racconti in biblioteca», organizzato dall'Associazione Comunità Dzogchen di Merigar in collaborazione con il Comune di Arcidosso, si inserisce un sabato sera (23 giugno) di danza indiana, stile Bharatanatyam, accompagnata dai racconti che permettono di entrare nella poesia e nella simbologia dei miti che queste danze esprimono. Informazioni 0564 966837

QUOTIDIANO FONDATO NEL 1877
IL TIRRENO
GROSSETO - Venerdì 21 Giugno 2019

MERIGAR

Tutta la magia dell'India in una notte di danze e racconti

Domani sera nel centro buddista di Arcidosso una tradizione millenaria rivive in "Akasha"

Un momento di "Akasha", la performance di danze tradizionali indiane in scena domani a Merigar

ARCIDOSSO. Un sabato sera all'insegna di ritmi, danze e leggende indiane: domani alle 19 ad Arcidosso, nel centro buddista più grande d'Europa, Merigar, Natanavedica East / West Performing Arts presenta "Akasha – Danze e Racconti dall'India". Nel ciclo di eventi culturali "Racconti in biblioteca", organizzato dall'Associazione Comunità Dzogchen di Merigar in collaborazione con il Comune di Arcidosso, si inserisce questa serata di danza indiana, stile Bharatanatyam, accompagnata dai racconti che permettono di entrare nella poesia e nella simbologia dei miti che queste danze esprimono, di gustare l'emozioni, o Rasa, che ogni danza può svelare.

Il Bharata Natyam è una danza classica millenaria, tramandata da maestro a discepolo fino a nostri giorni, una forma d'arte espressiva, uno yoga dinamico che coinvolge tutto il corpo, dagli occhi ai piedi, squisitamente codificata dai saggi antichi per beneficare corpo e anima. Akasha è il termine sanscrito per indicare l'etere. Per la tradizione indiana il termine è utilizzato per indicare l'essenza di tutte le cose del mondo materiale, l'elemento più piccolo creato dal mondo astrale. Akasha è uno dei Panchamahabhuta o "cinque grandi elementi", la cui principale caratteristica è Shabda, il suono.

La direzione artistica, domani, è di **Maresa Moglia**, danzatrice, coreografa, insegnante e fondatrice dell'associazione Natana Vedica East/West Performing Arts. Si è laureata in danza contemporanea al Barnard College di New York, ricevendo un premio per la sua attività artistica. Si è formata all'interno della tradizione indiana, prima discepola occidentale della nota danzatrice e coreografa Krishnaveni Lakshmanan, con la quale fonda l'associazione culturale Natana Vedica East/West Performing Arts. —

Ingresso libero e gratuito. Info e iscrizioni: 0564 966837, email office@dzogchen.it

LA NAZIONE
Fondato nel 1859
SABATO 22 GIUGNO 2019

Arcidosso

Akasha, danze indiane arrivano a Merigar

UN SABATO sera all'insegna di ritmi, danze e leggende indiane nel centro buddista più grande d'Europa, Merigar. Nel ciclo di eventi culturali «Racconti in biblioteca», organizzato dall'associazione Comunità Dzogchen di Merigar in collaborazione con il Comune di Arcidosso, si inserisce questa serata di danza indiana (inizio alle 19) , stile Bharatanatyam, accompagnata dai racconti che permettono di entrare nella poesia e nella simbologia dei miti che queste danze esprimono, di gustare l'emozioni, o Rasa, che ogni danza può svelare.

Il Bharata Natyam è una danza classica millenaria, tramandata da maestro a discepolo fino a nostri giorni, una forma d'arte espressiva, uno yoga dinamico che coinvolge tutto il corpo, dagli occhi ai piedi, squisitamente codificata dai saggi antichi per beneficarci corpo e anima.

Akasha è il termine sanscrito per indicare l'etere. Per la tradizione indiana il termine è utilizzato per indicare l'essenza di tutte le cose del mondo materiale, l'elemento più piccolo creato dal mondo astrale. Il corso sarà tenuto da Maresa Moglia, danzatrice, coreografa, insegnante e fondatrice dell'Associazione Natana Vedica. Si è laureata in danza contemporanea al Barnard College di New York ricevendo un premio per la sua attività artistica. Si è formata all'interno della tradizione indiana, prima discepola occidentale della danzatrice e coreografa Krishnaveni Lakshmanan, con la quale fonda l'associazione culturale Natana Vedica East/West Performing Arts. Ha studiato musica carnatica e nattuvangam (vocalizzazione ritmica) con Sitarama Sharma. Si esibisce come solista e con la sua compagnia in spettacoli di Bharata Natyam e «contaminazioni» culturali. Ingresso libero e gratuito.

QUOTIDIANO FONDATO NEL 1877
IL TIRRENO

GROSSETO - Sabato 22 Giugno 2019

ARCIDOSSO

Danza indiana e racconti al tempio buddista Merigar

ARCIDOSSO. Un sabato sera all'insegna di ritmi, danze e leggende indiane. Oggi alle 19 ad Arcidosso, nel centro buddista più grande d'Europa, Merigar, Natanavedica East / West Performing Arts presenta "Akasha – Danze e Racconti dall'India".

Nel ciclo di eventi culturali "Racconti in biblioteca", organizzato dall'Associazione Comunità Dzogchen di Merigar in collaborazione con il Comune di Arcidosso, si inserisce questa serata di danza indiana, stile Bharatanatyam, accompagnata dai racconti che permettono di entrare nella poesia e nella simbologia dei miti che queste danze esprimono. La direzione artistica è di **Maresa Moglia**, danzatrice, coreografa, insegnante e fondatrice dell'associazione Natana Vedica East/West Performing Arts. Ingresso libero e gratuito. Info e iscrizioni: 0564 966837, office@dzogchen.it. —

Maresa Moglia

LA NAZIONE
Fondato nel 1859
DOMENICA 23 GIUGNO 2019

Arcidosso

Yantra yoga e meditazione Corso gratuito a Merigar

CORSO di yantra yoga e meditazione oggi dalle 16 a Merigar, ad Arcidosso. «Tutti – dicono gli organizzatori – possono partecipare gratuitamente e avvicinarsi a queste discipline». Gli istruttori della Comunità Dzogchen guideranno brevi sessioni per sperimentare tre attività. Per maggiorni informazioni telefonare allo 0564 - 966837 oppure 0564 - 968110.

QUOTIDIANO FONDATO NEL 1877
IL TIRRENO
GROSSETO - Domenica 23 Giugno 2019

DA NON PERDERE

RIFLETTERE, RICORDARE, DIVERTIRSI

Arcidosso
Meditazione e yoga a Merigar

Oggi alle 16 le porte del centro buddista Merigar ad Arcidosso si aprono per un incontro gratuito di Yantra Yoga e meditazione. Yantra Yoga, include esercizi che coordinano movimento e respirazione, portando molti benefici sia a livello fisico, che energetico e mentale, migliorando la salute e l'umore, armonizzando e coordinando l'energia vitale, per ottenere uno stato di calma e attenzione rivolta al presente. Per informazioni 0564 966837, office@dzogchen. it.

EVENTI CULTURALI
INFORMAZIONE ARTE CULTURA FOOD&WINE EUROPA

https://www.eventiculturalimagazine.com/comunicati-stampa/porte-aperte-merigar/

PORTE APERTE A MERIGAR

PORTE APERTE A MERIGAR:

FREE CLASS DI MEDITAZIONE, YANTRA YOGA E DANZE TIBETANE

Da Giugno a Settembre 2019
Comunità Dzogchen di Merigar
Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR)

Da Giugno a Settembre, Merigar organizza una fitta serie di incontri per un primo contatto con le sue principali attività. Tutti possono partecipare gratuitamente e avvicinarsi a queste discipline. Gli istruttori della Comunità Dzogchen guideranno brevi sessioni per sperimentare tre attività:
Meditazione per calmare la mente allenando presenza e consapevolezza: uno dei suoi scopi principali è quello di sviluppare la piena presenza. Gli incontri e i corsi, pensati soprattutto per chi si accosta per la prima volta alla meditazione, alternano spiegazioni teoriche a esercizi esperienziali e sono un'opportunità per un momento di silenzio e ascolto.
Yantra Yoga, include esercizi che coordinano movimento e respirazione, portando molti benefici sia a livello fisico, che energetico e mentale, migliorando la salute e l'umore, armonizzando e coordinando l'energia vitale, per ottenere uno stato di calma e attenzione rivolta al presente.

Khaita Danze Gioiose, per ritrovare l'armonia nello spazio circostante: semplici e divertenti danze popolari, accompagnate da canzoni tradizionali e moderne eseguite da giovani artisti

tibetani, includono sia passi tradizionali che nuove coreografie create da danzatori di diversa nazionalità e provenienza. Dal 2011 La Danza del Vajra e le Khaita sono entrate nel Consiglio Internazionale della Danza (CID), fondato nel 1973 dall'Unesco.

Sono inoltre in programma visite guidate, della durata di un paio d'ore, per conoscere Merigar, il centro più importante della Comunità Dzogchen in Europa, per immergersi, senza bisogno di prendere un aereo, nelle atmosfere esotiche e orientali. La visita include anche una spiegazione dei dipinti del Gonpa (Tempio della Grande Contemplazione), costruito interamente con materiali naturali, una passeggiata tra i caratteristici Stupa, monumenti per la conservazione di sacre reliquie, immersi in una natura rigogliosa e lussureggiante, e una presentazione della biblioteca Zikhang, una biblioteca in 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).

Infine, in occasione della "Giornata Mondiale dello Yoga" ci sarà un primo incontro, Venerdì 21 giugno ore 17, interamente dedicato allo Yantra Yoga o Yoga tibetano del movimento, uno dei più antichi sistemi di yoga arrivato dal Tibet, che aiuta a coordinare e armonizzare l'energia individuale in modo che la mente possa rilassarsi e trovare un genuino equilibrio. Sarà un'occasione per tutti, grandi e piccoli, per conoscere questa antichissima e straordinaria disciplina. La lezione, della durata di circa un'ora, prevede due gruppi: per gli adulti, una lezione Yantra Yoga o Yoga tibetano del movimento, composta da sequenze di movimenti abbinate ad un respiro consapevole; per i bambini dai 5 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.

Calendario Free Class:
GIUGNO
Domenica 23 giugno, ore 16: Yantra Yoga e meditazione
Sabato 29 GIUGNO 17:00: Meditazione e Khaita
LUGLIO
Mercoledì 3 luglio 18: Yantra Yoga e Khaita
Sabato 13 luglio alle 18:00: Yantra Yoga e meditazione
Mercoledì 17 luglio 18: Meditazione e Khaita
Domenica 28 luglio 17: Meditazione e Khaita
Mercoledì 31 luglio 17: Yantra Yoga e meditazione
AGOSTO
Sabato 3 agosto 4 pm: Yantra Yoga e meditazione
Lunedì 5 agosto 18:00: Yantra Yoga e Khaita
Venerdì 16 agosto 11: Yantra Yoga e meditazione
Venerdì 23 agosto 18: Meditazione e Khaita
Domenica 25 agosto 11:00: Yantra Yoga e meditazione

Mercoledì 28 agosto alle 18:00: Yantra Yoga e Khaita
Sabato 31 agosto 17: Yantra Yoga e meditazione
SETTEMBRE
Domenica 8 settembre 11: Meditazione e Khaita
Sabato 14 settembre 16:00: Yantra Yoga e meditazione

Partecipazione gratuita.

Per informazioni:
Tel. 0564 966837 – 968110 Email office@dzogchen.it Web site https://www.merigar.it/it

MaremmaNews
il primo quotidiano online della Maremma

https://www.maremmanews.it/index.php/attualita/66218-porte-aperte-a-merigar-free-class-di-meditazione-yantra-yoga-e-danze-tibetane

Porte Aperte a Merigar. 'Free class di meditazione, Yantra Yoga e danze tibetane'

Arcidosso: Da Giugno a Settembre, **Merigar** organizza una fitta serie di incontri per un primo contatto con le sue principali attività. Tutti possono partecipare gratuitamente e avvicinarsi a queste discipline. Gli istruttori della Comunità Dzogchen guideranno brevi sessioni per sperimentare tre attività:

Meditazione per calmare la mente allenando presenza e consapevolezza: uno dei suoi scopi principali è quello di sviluppare la piena presenza. Gli incontri e i corsi, pensati soprattutto per chi si accosta per la prima volta alla meditazione, alternano spiegazioni teoriche a esercizi esperienziali e sono un'opportunità per un momento di silenzio e ascolto.

Yantra Yoga, include esercizi che coordinano movimento e respirazione, portando molti benefici sia a livello fisico, che energetico e mentale, migliorando la salute e l'umore, armonizzando e coordinando l'energia vitale, per ottenere uno stato di calma e attenzione rivolta al presente.

Khaita Danze Gioiose, per ritrovare l'armonia nello spazio circostante: semplici e divertenti danze popolari, accompagnate da canzoni tradizionali e moderne eseguite da giovani artisti tibetani, includono sia passi tradizionali che nuove coreografie create da danzatori di diversa nazionalità e provenienza. Dal 2011 La Danza del Vajra e le Khaita sono entrate nel Consiglio Internazionale della Danza (CID), fondato nel 1973 dall'Unesco.

Sono inoltre in programma **visite guidate**, della durata di un paio d'ore, per conoscere Merigar, il centro più importante della Comunità Dzogchen in Europa, per immergersi, senza bisogno di prendere un aereo, nelle atmosfere esotiche e orientali.
La visita include anche una spiegazione dei dipinti del **Gonpa** (*Tempio della Grande Contemplazione*), costruito interamente con materiali naturali, una passeggiata tra i caratteristici **Stupa**, monumenti per la conservazione di sacre reliquie, immersi in una natura rigogliosa e lussureggiante, e una presentazione della biblioteca **Zikhang**, una biblioteca in 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).

Infine, in occasione della "Giornata Mondiale dello Yoga" ci sarà un primo incontro, Venerdì 21 giugno ore 17, interamente dedicato allo Yantra Yoga o Yoga tibetano del movimento, uno dei più antichi sistemi di yoga arrivato dal Tibet, che aiuta a coordinare e armonizzare l'energia individuale in modo che la mente possa rilassarsi e trovare un genuino equilibrio. Sarà un'occasione per tutti, grandi e piccoli, per conoscere questa antichissima e straordinaria disciplina. La lezione, della durata di circa un'ora, prevede due gruppi: per gli adulti, una lezione Yantra Yoga o Yoga tibetano del movimento, composta da sequenze di movimenti abbinate ad un respiro consapevole; per i bambini dai 5 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.

Calendario Free Class:
GIUGNO
Domenica 23 giugno, ore 16: Yantra Yoga e meditazione
Sabato 29 GIUGNO 17:00: Meditazione e Khaita
LUGLIO
Mercoledì 3 luglio 18: Yantra Yoga e Khaita
Sabato 13 luglio alle 18:00: Yantra Yoga e meditazione
Mercoledì 17 luglio 18: Meditazione e Khaita
Domenica 28 luglio 17: Meditazione e Khaita
Mercoledì 31 luglio 17: Yantra Yoga e meditazione
AGOSTO
Sabato 3 agosto 4 pm: Yantra Yoga e meditazione
Lunedì 5 agosto 18:00: Yantra Yoga e Khaita
Venerdì 16 agosto 11: Yantra Yoga e meditazione
Venerdì 23 agosto 18: Meditazione e Khaita
Domenica 25 agosto 11:00: Yantra Yoga e meditazione
Mercoledì 28 agosto alle 18:00: Yantra Yoga e Khaita
Sabato 31 agosto 17: Yantra Yoga e meditazione
SETTEMBRE
Domenica 8 settembre 11: Meditazione e Khaita
Sabato 14 settembre 16:00: Yantra Yoga e meditazione

Partecipazione gratuita.

Per informazioni: Tel. 0564 966837 - 968110 Email office@dzogchen.it Web site https://www.merigar.it/it/

Dettagli
Categoria: ATTUALITÀ
Pubblicato: 22 Giugno 2019
Visite: 478

Momento-sera
QUOTIDIANO DI INFORMAZIONI
Fondato nel 1946

http://www.momentosera.it/articolo.php?id=48722

PORTE APERTE A MERIGAR: per tutta l'estate free class di Meditazione, Yantra Yoga e Danze Tibetane

Da Giugno a Settembre, Merigar organizza una fitta serie di incontri per un primo contatto con le sue principali attività. Tutti possono partecipare gratuitamente e avvicinarsi a queste discipline. Gli istruttori della Comunità Dzogchen guideranno brevi sessioni per sperimentare tre attività:
Meditazione per calmare la mente allenando presenza e consapevolezza: uno dei suoi scopi principali è quello di sviluppare la piena presenza. Gli incontri e i corsi, pensati soprattutto per chi si accosta per la prima volta alla meditazione, alternano spiegazioni teoriche a esercizi esperienziali e sono un'opportunità per un momento di silenzio e ascolto.
Yantra Yoga, include esercizi che coordinano movimento e respirazione, portando molti benefici sia a livello fisico, che energetico e mentale, migliorando la salute e l'umore, armonizzando e coordinando l'energia vitale, per ottenere uno stato di calma e attenzione rivolta al presente.
Khaita Danze Gioiose, per ritrovare l'armonia nello spazio circostante: semplici e divertenti danze popolari, accompagnate da canzoni tradizionali e moderne eseguite da giovani artisti tibetani, includono sia passi tradizionali che nuove coreografie create da danzatori di diversa nazionalità e provenienza. Dal 2011 La Danza del Vajra e le Khaita sono entrate nel Consiglio Internazionale della Danza (CID), fondato nel 1973 dall'Unesco.

Sono inoltre in programma visite guidate, della durata di un paio d'ore, per conoscere Merigar, il centro più importante della Comunità Dzogchen in Europa, per immergersi, senza bisogno di prendere un aereo, nelle atmosfere esotiche e orientali. La visita include anche una spiegazione dei dipinti del Gonpa (Tempio della Grande Contemplazione), costruito interamente con materiali naturali, una passeggiata tra i caratteristici Stupa, monumenti per la conservazione di sacre reliquie, immersi in una natura rigogliosa e lussureggiante, e una presentazione della biblioteca Zikhang, una biblioteca in 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).

Infine, in occasione della "Giornata Mondiale dello Yoga" ci sarà un primo incontro, Venerdì 21 giugno ore 17, interamente dedicato allo Yantra Yoga o Yoga tibetano del movimento, uno dei più antichi sistemi di yoga arrivato dal Tibet, che aiuta a coordinare e armonizzare l'energia individuale in modo che la mente possa rilassarsi e trovare un genuino equilibrio. Sarà un'occasione per tutti, grandi e piccoli, per conoscere questa antichissima e straordinaria disciplina. La lezione, della durata di circa un'ora, prevede due gruppi: per gli adulti, una lezione Yantra Yoga o Yoga tibetano del movimento, composta da sequenze di movimenti abbinate ad un respiro consapevole; per i bambini dai 5 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.

Calendario Free Class:

GIUGNO
Domenica 23 giugno, ore 16: Yantra Yoga e meditazione
Sabato 29 GIUGNO 17:00: Meditazione e Khaita

LUGLIO
Mercoledì 3 luglio 18: Yantra Yoga e Khaita
Sabato 13 luglio alle 18:00: Yantra Yoga e meditazione
Mercoledì 17 luglio 18: Meditazione e Khaita
Domenica 28 luglio 17: Meditazione e Khaita
Mercoledì 31 luglio 17: Yantra Yoga e meditazione

AGOSTO
Sabato 3 agosto 4 pm: Yantra Yoga e meditazione
Lunedì 5 agosto 18:00: Yantra Yoga e Khaita
Venerdì 16 agosto 11: Yantra Yoga e meditazione
Venerdì 23 agosto 18: Meditazione e Khaita
Domenica 25 agosto 11:00: Yantra Yoga e meditazione
Mercoledì 28 agosto alle 18:00: Yantra Yoga e Khaita
Sabato 31 agosto 17: Yantra Yoga e meditazione

SETTEMBRE
Domenica 8 settembre 11: Meditazione e Khaita
Sabato 14 settembre 16:00: Yantra Yoga e meditazione

Partecipazione gratuita.

Per informazioni:
Tel. 0564 966837 - 968110
Email office@dzogchen.it
Web site https://www.merigar.it/it/

Dove alloggiare: https://www.merigar.it/it/visita/alloggi/

Amiatanews
Notizie e riflessioni dall'Amiata e non solo

http://www.amiatanews.it/arcidosso-porte-aperte-a-merigar-per-tutta-lestate-free-class-di-meditazione-yantra-yoga-e-danze-tibetane/

Arcidosso. Porte aperte a Merigar: per tutta l'estate free class di Meditazione, Yantra Yoga e Danze Tibetane

24/06/2019 di Redazione
Amiatanews: Arcidosso 24/05/2019

Sabato 22 Giugno (alle 19) prosegue il ciclo degli eventi culturali "Racconti in biblioteca". Direzione Artistica di Maresa Moglia
Da Giugno a Settembre, Merigar organizza una fitta serie di incontri per un primo contatto con le sue principali attività. Tutti possono partecipare gratuitamente e avvicinarsi a queste discipline. Gli istruttori della Comunità Dzogchen guideranno brevi sessioni per sperimentare tre attività:
• **Meditazione** per calmare la mente allenando presenza e consapevolezza: uno dei suoi scopi principali è quello di sviluppare la piena presenza. Gli incontri e i corsi, pensati soprattutto per chi si accosta per la prima volta alla meditazione, alternano spiegazioni teoriche a esercizi esperienziali e sono un'opportunità per un momento di silenzio e ascolto.
• **Yantra Yoga**, include esercizi che coordinano movimento e respirazione, portando molti benefici sia a livello fisico, che energetico e mentale, migliorando la salute e l'umore, armonizzando e coordinando l'energia vitale, per ottenere uno stato di calma e attenzione rivolta al presente.
• **Khaita Danze Gioiose**, per ritrovare l'armonia nello spazio circostante: semplici e divertenti danze popolari, accompagnate da canzoni tradizionali e moderne eseguite da giovani artisti tibetani, includono sia passi tradizionali che nuove coreografie create da danzatori di diversa nazionalità e provenienza. Dal 2011 La Danza del Vajra e le Khaita sono entrate nel Consiglio Internazionale della Danza (CID), fondato nel 1973 dall'Unesco.

Sono inoltre in programma visite guidate, della durata di un paio d'ore, per conoscere Merigar, il centro più importante della Comunità Dzogchen in Europa, per immergersi, senza bisogno di prendere un aereo, nelle atmosfere esotiche e orientali. La visita include anche una spiegazione dei dipinti del Gonpa (Tempio della Grande Contemplazione), costruito interamente con materiali naturali, una passeggiata tra i caratteristici Stupa, monumenti per la conservazione di sacre reliquie, immersi in una natura rigogliosa e lussureggiante, e una presentazione della biblioteca Zikhang, una biblioteca in 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).
Infine, in occasione della "Giornata Mondiale dello Yoga" ci sarà un primo incontro, Venerdì 21 giugno ore 17, interamente dedicato allo Yantra Yoga o Yoga tibetano del movimento, uno dei più antichi sistemi di yoga arrivato dal Tibet, che aiuta a coordinare e armonizzare l'energia individuale in modo che la mente possa rilassarsi e trovare un genuino equilibrio. <https://www.merigar.it/it/attivita-associazione-culturale-

comunita-dzogchen-merigar-west/yantra-yoga/>
Sarà un'occasione per tutti, grandi e piccoli, per conoscere questa antichissima e straordinaria disciplina. La lezione, della durata di circa un'ora, prevede due gruppi: per gli adulti, una lezione Yantra Yoga o Yoga tibetano del movimento, composta da sequenze di movimenti abbinate ad un respiro consapevole; per i bambini dai 5 ai 12 anni è previsto un particolare tipo di yoga, ideato e scritto da Chögyal Namkhai Norbu <https://www.merigar.it/it/comunita-dzogchen/chogyal-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.

Calendario Free Class:
GIUGNO
Domenica 23 giugno, ore 16: Yantra Yoga e meditazione
Sabato 29 GIUGNO 17:00: Meditazione e Khaita

LUGLIO
Mercoledì 3 luglio 18: Yantra Yoga e Khaita
Sabato 13 luglio alle 18:00: Yantra Yoga e meditazione
Mercoledì 17 luglio 18: Meditazione e Khaita
Domenica 28 luglio 17: Meditazione e Khaita
Mercoledì 31 luglio 17: Yantra Yoga e meditazione

AGOSTO
Sabato 3 agosto 4 pm: Yantra Yoga e meditazione
Lunedì 5 agosto 18:00: Yantra Yoga e Khaita
Venerdì 16 agosto 11: Yantra Yoga e meditazione
Venerdì 23 agosto 18: Meditazione e Khaita
Domenica 25 agosto 11:00: Yantra Yoga e meditazione
Mercoledì 28 agosto alle 18:00: Yantra Yoga e Khaita
Sabato 31 agosto 17: Yantra Yoga e meditazione

SETTEMBRE
Domenica 8 settembre 11: Meditazione e Khaita
Sabato 14 settembre 16:00: Yantra Yoga e meditazione

Partecipazione gratuita.
Per informazioni: Tel. 0564 966837 – 968110 – **Email** office@dzogchen.it –
Web site <https://www.merigar.it/it/> https://www.merigar.it/it/
Dove alloggiare: https://www.merigar.it/it/visita/alloggi/

Fonti
Comunicato Ufficio Stampa Merigar 22/06/2019

MaremmaNews
il primo quotidiano online della Maremma

https://www.maremmanews.it/index.php/attualita/66444-porte-aperte-a-merigar-free-class-di-meditazione-yantra-yoga-e-danze-tibetane-2

Porte aperte a Merigar: free class di meditazione, Yantra Yoga e danze tibetane

Arcidosso: Da Giugno a Settembre, Merigar organizza una fitta serie di incontri per un primo contatto con le sue principali attività. Tutti possono partecipare gratuitamente e avvicinarsi a queste discipline.

Gli istruttori della Comunità Dzogchen guideranno brevi sessioni per sperimentare tre attività:

Meditazione per calmare la mente allenando presenza e consapevolezza: uno dei suoi scopi principali è quello di sviluppare la piena presenza. Gli incontri e i corsi, pensati soprattutto per chi si accosta per la prima volta alla meditazione, alternano spiegazioni teoriche a esercizi esperienziali e sono un'opportunità per un momento di silenzio e ascolto.

Yantra Yoga, include esercizi che coordinano movimento e respirazione, portando molti benefici sia a livello fisico, che energetico e mentale, migliorando la salute e l'umore, armonizzando e coordinando l'energia vitale, per ottenere uno stato di calma e attenzione rivolta al presente.

Khaita Danze Gioiose, per ritrovare l'armonia nello spazio circostante: semplici e divertenti danze popolari, accompagnate da canzoni tradizionali e moderne eseguite da giovani artisti tibetani, includono sia passi tradizionali che nuove coreografie create da danzatori di diversa nazionalità e provenienza. Dal 2011 La Danza del Vajra e le Khaita sono entrate nel Consiglio Internazionale della Danza (CID), fondato nel 1973 dall'Unesco.

Sono inoltre in programma visite guidate, della durata di un paio d'ore, per conoscere Merigar, il centro più importante della Comunità Dzogchen in Europa, per immergersi, senza bisogno di prendere un aereo, nelle atmosfere esotiche e orientali. La visita include anche una spiegazione dei dipinti del Gonpa (Tempio della Grande Contemplazione), costruito interamente con materiali naturali, una passeggiata tra i caratteristici Stupa, monumenti per la conservazione di sacre reliquie, immersi in una natura rigogliosa e lussureggiante, e una presentazione della biblioteca Zikhang, una biblioteca
in 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).

LUGLIO
Mercoledì 3 luglio - ore 18.00: Yantra Yoga e Khaita
Sabato 13 luglio - ore 18.00: Yantra Yoga e meditazione
Mercoledì 17 luglio - ore 18.00: Meditazione e Khaita
Domenica 28 luglio - ore 17.00: Meditazione e Khaita
Mercoledì 31 luglio - ore 17.00: Yantra Yoga e meditazione

AGOSTO
Sabato 3 agosto - ore 16.00: Yantra Yoga e meditazione
Lunedì 5 agosto - ore 18.00: Yantra Yoga e Khaita
Venerdì 16 agosto - ore 11.00: Yantra Yoga e meditazione
Venerdì 23 agosto - ore 18.00: Meditazione e Khaita
Domenica 25 agosto - ore 11.00: Yantra Yoga e meditazione
Mercoledì 28 agosto - ore alle 18.00: Yantra Yoga e Khaita
Sabato 31 agosto - ore 17.00: Yantra Yoga e meditazione

SETTEMBRE
Domenica 8 settembre - ore 11.00: Meditazione e Khaita
Sabato 14 settembre - ore 16.00: Yantra Yoga e meditazione

Partecipazione gratuita.

Per informazioni: Tel. 0564 966837 - 968110

Dettagli
Categoria: ATTUALITÀ
Pubblicato: 30 Giugno 2019
Visite: 367

NOIDONNE
FONDATO NEL 1944

http://www.noidonne.org/agenda/arcidosso-vacanze-yoga.php

ARCIDOSSO / VACANZE YOGA

Dal 17 al 23 agosto 2019 la Comunità Dzogchen di Merigar (Arcidosso/Grosseto) propone Vacanze Yoga per grandi e piccoli

VACANZE YOGA
Dal 17 al 23 agosto 2019
Comunità Dzogchen di Merigar
Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR)

Come ogni anno, ad agosto, a Merigar si potrà passare una settimana rilassante e piacevole, tra borghi ricchi di storia e bellezze naturali incontaminate, dalla purezza delle acque all'atmosfera avvolgente dei boschi, svolgendo attività per riequilibrare e rilassare lamente e il corpoe ritrovare la condizione naturale dell'energia individuale, attraverso la meditazione, lo yoga e le danze, mangiando cibo sano e naturale a chilometro zero.

Una vacanza all'insegna della meditazione e dello Yoga provenienti dalla più antica tradizione tibetana, un'occasione per sperimentare nuovi percorsi, tra sessioni 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 rigogliosa che circonda la località di Merigar, si potrà trascorrere una vacanza diversa, per adulti e bambini, tra yoga, meditazione e danze Khaita Joyfull Dances, per distendersi, e al contempo 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 e pulita.

Istruttori esperti e qualificati guideranno i presenti nelle varie attività.

Con Tiziana Gottardi si potrà sperimentare l'efficacia dello Yantra Yoga, o Yoga tibetano del movimento, che ha tra le sue caratteristiche principali quella di coordinare l'energia e rilassare la mente, attraverso delle sequenze di movimenti coordinate con un respiro consapevole. Lo yoga interviene sul meccanismo neuromuscolare, eliminandone gli stati anomali e riportando nelle condizioni di salute originaria, questo comporta anche una modificazione della sfera emotiva, determinando di conseguenza un miglior equilibrio mentale. Il gruppo sarà diviso in due classi: una per principianti e una per chi ha già seguito almeno un corso di base.

Gino Vitiello guiderà i presenti in sessioni di Meditazione, con semplici e intense esperienze di rilassamento e di scoperta delle proprie potenzialità, per calmare la mente, ridurre lo stress, essere più stabili e lucidi nell'affrontare i rapporti con altre persone e con tutto quello che può accadere nella vita quotidiana. Nel corso degli ultimi anni, anche il mondo scientifico, impegnato a verificare gli effetti di questa pratica sul nostro cervello, trova sempre più conferme nei tanti benefici effetti della meditazione.

Fabiana Esca si dedicherà invece ai più piccoli, con lo Yantra Yoga Kumar Kumari, per i bambini dai 6 ai 12 anni. Si tratta di 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, 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. I bambini avranno un programma specifico, oltre lo Yantra Yoga Kumar Kumari una volta al giorno, saranno coinvolti in laboratori musicali, artistici e multimediali: la mattina, sempre sotto la guida di Fabiana Esca, si terranno laboratori per stimolare la creatività e l'espressività a contatto con la natura; il pomeriggio, il laboratorio "La magia delle piante", curato da Antichi Rimedi, prevede una passeggiata con spiegazione dell'ecosistema collegata agli elementi della natura, il racconto di storie e leggende legate alle piante, la creazione di acque profumate, dalla raccolta fiori alla loro trasformazione in idrolati con il distillatore, la semina di piantine e la preparazione di tisane e biscotti con le erbe.

GLI ISTRUTTORI

Tiziana Gottardi (classe di base di Yantra Yoga) dal 1977 segue gli insegnamenti del maestro ChogyalNamkhaiNorbu 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 ChögyalNamkhaiNorbu dal 1977.
Medico e Psicoterapeuta, ha studiato Medicina Tibetana con il prof. NamkhaiNorbu, con il dott. PasangYonten e con il prof. TubtenPhuntsog 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.

Fabiana Esca (Kumar KumariYantra 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

ChögyalNamkhaiNorbu, 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.

Antichi Rimedi
L'azienda Antichi Rimedi è situata nel parco naturale del Monte Labbro (Monte Amiata - Comune di Arcidosso - Grosseto), nelle vicinanze di Merigar, dove il microclima e le molte varietà di piante presenti creano una vera e propria oasi naturale. L'azienda si occupa di coltivare e raccogliere la materia prima necessaria per i propri prodotti quali aromi da cucina, tisane, oleoliti, unguenti, tinture madri ed oli essenziali, tutti ottenuti con lavorazione artigianale.La coltivazione delle piante officinali è strettamente seguita con i metodi di agricoltura biologica.

Orari:
Sabato 16-18
Domenica-Giovedì 10-18
Venerdì 10-13
Per informazioni, iscrizioni e programma:
Tel. 0564 966837
Email office@dzogchen.it
Web site https://www.merigar.it/it/
Dove alloggiare:https://www.merigar.it/it/visita/alloggi/

Amiatanews
Notizie e riflessioni dall'Amiata e non solo

https://www.amiatanews.it/arcidosso-a-merigar-il-corso-di-meditazione-e-yoga-con-tiziana-gottardi-e-gino-vitiello/

Arcidosso. A Merigar il corso di Meditazione e Yoga con Tiziana Gottardi e Gino Vitiello

01/07/2019 di Redazione
Amiatanews: Arcidosso 01/07/2019

Sabato 6 e Domenica 7 luglio
Con il patrocinio del Comune di Arcidosso, il **6 e 7 luglio p.v.** a **Merigar** avrà luogo il corso di armonia basato su meditazione guidata e consapevolezza del respiro con **Gino Vitiello** e **Tiziana Gottardi**, circondati da una cornice unica che unisce la bellezza di un luogo ricco di energia con la forza rigeneratrice della natura circostante.
La meditazione e il rilassamento sono utili per prendere coscienza del proprio corpo, calmare la mente, essere più stabili e lucidi nel rapportarsi con il mondo esterno e ritrovare il corretto equilibrio per affrontare la vita di tutti i giorni. Il corso si basa su nozioni di **Yantra Yoga** e di **Santi Maha Sangha**, cosi come le ha trasmesse il Maestro Chogyal Namkhai Norbu, provenienti da antichi insegnamenti tibetani, ma che sono tuttora efficaci nella società contemporanea. Lo Yantra Yoga, uno dei più importanti e antichi sistemi di yoga della tradizione tibetana, ha la peculiarità di scoprire e sperimentare la vera natura dell'essere umano, al di là di tensioni, paure e condizionamenti, con un sistema che attraverso il movimento coordina la respirazione e armonizza l'energia.
Molti studi scientifici hanno dimostrato che grazie alla pratica costante della meditazione e dello yoga è possibile entrare in contatto con la parte più profonda di noi stessi, imparare a comprendere la mente, lasciando fluire le energie vitali, per ritrovare tranquillità e serenità. La pratica della meditazione permette di riscoprire il senso profondo della nostra esistenza.

Istruttori
Tiziana Gottardi 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.

Orari: Sabato 10-13/15-18 – Domenica 10-13/15-17
Costo: 80 euro
Per informazioni: Tel. 0564 966837 – 968110 – **Email** office@dzogchen.it –
Web site <https://www.merigar.it/it/> https://www.merigar.it/it/
Dove alloggiare: https://www.merigar.it/it/visita/alloggi/

Fonti
Comunicato Ufficio Stampa Merigar 01/07/2019

LA NAZIONE
MERCOLEDÌ 3 LUGLIO 2019

AGENDA GROSSETO

Arcidosso

Merigar, due giorni con la meditazione

SABATO e domenica a Merigar avrà luogo il corso di armonia basato su meditazione guidata e consapevolezza del respiro con Gino Vitiello e Tiziana Gottardi (nella foto). La meditazione e il rilassamento sono utili per prendere coscienza del proprio corpo, calmare la mente, essere più stabili e lucidi nel rapportarsi con il mondo esterno e ritrovare il corretto equilibrio per affrontare la vita di tutti i giorni. Il corso si basa su nozioni di Yantra Yoga e di Santi Maha Sangha, così come le ha trasmesse il maestro Chogyal Namkhai Norbu, provenienti da antichi insegnamenti tibetani, ma che sono tuttora efficaci nella società contemporanea. Lo Yantra Yoga, uno dei più importanti e antichi sistemi di yoga della tradizione tibetana, ha la peculiarità di scoprire e sperimentare la vera natura dell'essere umano, al di là di tensioni, paure e condizionamenti, con un sistema che attraverso il movimento coordina la respirazione e armonizza l'energia. Molti studi scientifici hanno dimostrato che grazie alla pratica costante della meditazione e dello yoga è possibile entrare in contatto con la parte più profonda di noi stessi, imparare a comprendere la mente, lasciando fluire le energie vitali, per ritrovare tranquillità e serenità. La pratica della meditazione permette di riscoprire il senso profondo della nostra esistenza.

QUOTIDIANO FONDATO NEL 1877
IL TIRRENO

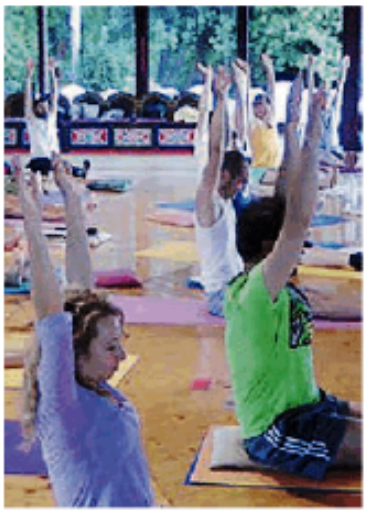
GROSSETO - Mercoledì 03 Luglio 2019

YANTRA YOGA

Meditazione guidata e respiro consapevole Un corso a Merigar

ARCIDOSSO. Il 6 e 7 luglio a Merigar un corso di armonia basato su meditazione guidata e consapevolezza del respiro con **Gino Vitiello** (medico e psicoterapeuta, istruttore di Yantra Yoga) e **Tiziana Gottardi**, insegnante autorizzata di 2° livello di Yantra Yoga. Tutto in una cornice unica che unisce la bellezza di un luogo ricco di energia con la forza rigeneratrice della natura circostante.

La meditazione e il rilassamento sono utili per prendere coscienza del proprio corpo, calmare la mente, essere più stabili e lucidi nel rapportarsi con il mondo esterno e ritrovare il corretto equilibrio per affrontare la vita di tutti i giorni. Il corso si basa su nozioni di Yantra Yoga e di Santi Maha Sangha, così come le ha trasmesse il Maestro Chogyal Namkhai Norbu, provenienti da antichi insegnamenti tibetani, tuttora efficaci nella società contemporanea. Lo Yantra Yoga, uno dei più importanti e antichi sistemi di yoga della tradizione tibetana, ha la peculiarità di scoprire e sperimentare la vera natura dell'essere umano, al di là di tensioni, paure e condizionamenti, con un sistema che attraverso il movimento coordina la respirazione e armonizza l'energia. —



Sabato 6 (10-18) e domenica 7 luglio (10-17). Costo: 80 euro. Info e iscrizioni: 0564 966837 - 968110

MEDDI MAGAZINE
SILENZIO, SI CRITICA

https://www.meddimagazine.info/IT/News/2927/Merigar_tra_Oriente_e_Occidente

Merigar tra Oriente e Occidente

Di Ver.Med.

Un programma denso di attività artistiche, incontri e approfondimenti culturali, nei mesi di **luglio e agosto**, a **Merigar**.

L'**11 e 12 luglio** saranno dedicati allo scoperta della calligrafia tibetana e alla scrittura di mantra, in un corso intensivo, aperto sia alle persone interessate allo studio della lingua tibetana che agli amanti dell'arte e della calligrafia in generale, guidato da **Giorgio Dallorto**, appassionato e studioso di arte, calligrafia e lingua tibetana.

Il **13 luglio** torna il tradizionale appuntamento con il **Training per Traduttori dal Tibetano**, che richiama studenti provenienti da tutto il mondo. Giunto alla diciassettesima edizione, questo training si focalizza sullo studio del Tibetano classico, strumento fondamentale per tutti coloro che sono interessati al buddismo, alle tradizioni, alle scienze e alla cultura tibetane. Quest'anno il training sarà guidato del professor **Fabian Sanders**, studioso di lingue e culture dell'Asia e autore della grammatica **"La Lingua tibetana Classica"**, edita da **Hoepli**, e saranno inoltre previsti anche alcuni incontri con **Adriano Clemente**, traduttore principale del progetto della **Comunità Dzogchen "Complete Works of Chögyal Namkhai Norbu"**, e con il madrelingua tibetano **Lobsang Zatul**.

Per chi è interessato alla terracotta e la realizzazione artigianale di manufatti, si terranno due appuntamenti, il **12 e 14 luglio** e il **19 e 21 luglio**, in cui sarà possibile apprendere l'arte del modellare e decorare la ceramica, con la guida esperta di **Francesca Bizzarri** e **Barbara Contri** de **"Il Mondo Magico"** di **Arcidosso**, un laboratorio artistico che porta avanti un artigianato personalizzato ed esclusivo.

Quindi si torna in Oriente con due corsi in cui disegno e pittura diventano un mezzo di meditazione e conoscenza. Il primo, il **7 e l'8 agosto**, guidato dall'artista e fondatore di **"Awake"**, **Zhang Dasu**, prevede l'utilizzo del disegno dei diagrammi mandala come metodo di meditazione e concentrazione. Il secondo, il **16 e 20 agosto**, guidato da **Migmar Tsering**, esperto di arte tradizionale tibetana, di astrologia e di Sache (geomanzia tibetana), sarà invece focalizzato sulla pittura degli elementi secondo l'astrologia tibetana, di cui verranno spiegati i principi, i calcoli e i metodi di personalizzazione.

EVENTI CULTURALI
INFORMAZIONE ARTE CULTURA FOOD&WINE EUROPA

https://www.eventiculturalimagazine.com/comunicati-stampa/merigar-oriente-occidente-un-ponte-due-culture/

Merigar tra Oriente e Occidente: un ponte tra due culture

Merigar tra Oriente e Occidente: un ponte tra due culture

Corsi di ceramica, pittura, calligrafia e approfondimenti di lingua tibetana.

Comunità Dzogchen di Merigar
Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR)

Un programma denso di attività artistiche, incontri e approfondimenti culturali, nei mesi di luglio e agosto, a Merigar.

L'11 e 12 luglio saranno dedicati allo scoperta della calligrafia tibetana e alla scrittura di mantra, in un corso intensivo, aperto sia alle persone interessate allo studio della lingua tibetana che agli amanti dell'arte e della calligrafia in generale, guidato da Giorgio Dallorto, appassionato e studioso di arte, calligrafia e lingua tibetana.

Il 13 luglio torna il tradizionale appuntamento con il Training per Traduttori dal Tibetano, che richiama studenti provenienti da tutto il mondo. Giunto alla diciassettesima edizione, questo training si focalizza sullo studio del Tibetano classico, strumento fondamentale per tutti coloro che sono interessati al buddismo, alle tradizioni, alle scienze e alla cultura

tibetane. Quest'anno il training sarà guidato del professor Fabian Sanders, studioso di lingue e culture dell'Asia e autore della grammatica "La Lingua tibetana Classica", edita da Hoepli, e saranno inoltre previsti anche alcuni incontri con Adriano Clemente, traduttore principale del progetto della Comunità Dzogchen "Complete Works of Chögyal Namkhai Norbu", e con il madrelingua tibetano Lobsang Zatul.

Per chi è interessato alla terracotta e la realizzazione artigianale di manufatti, si terranno due appuntamenti, il 12 e 14 luglio e il 19 e 21 luglio, in cui sarà possibile apprendere l'arte del modellare e decorare la ceramica, con la guida esperta di Francesca Bizzarri e Barbara Contri de "Il Mondo Magico" di Arcidosso, un laboratorio artistico che porta avanti un artigianato personalizzato ed esclusivo.

Quindi si torna in Oriente con due corsi in cui disegno e pittura diventano un mezzo di meditazione e conoscenza. Il primo, il 7 e l'8 agosto, guidato dall'artista e fondatore di "Awake", Zhang Dasu, prevede l'utilizzo del disegno dei diagrammi mandala come metodo di meditazione e concentrazione. Il secondo, il 16 e 20 agosto, guidato da Migmar Tsering, esperto di arte tradizionale tibetana, di astrologia e di Sache (geomanzia tibetana), sarà invece focalizzato sulla pittura degli elementi secondo l'astrologia tibetana, di cui verranno spiegati i principi, i calcoli e i metodi di personalizzazione.

Per informazioni e iscrizioni:
Tel. 0564 966837-968110
Email office@dzogchen.it

Web site https://www.merigar.it/it/

Dove alloggiare: https://www.merigar.it/it/visita/alloggi/

MaremmaNews
il primo quotidiano online della Maremma

https://www.maremmanews.it/index.php/attualita/66726-merigar-tra-oriente-e-occidente-un-ponte-tra-due-culture

‘Merigar tra Oriente e Occidente: un ponte tra due culture’

Corsi di ceramica, pittura, calligrafia e approfondimenti di lingua tibetana.

Arcidosso: L’11 e 12 luglio saranno dedicati allo scoperta della calligrafia tibetana e alla scrittura di mantra, in un corso intensivo, aperto sia alle persone interessate allo studio della lingua tibetana che agli amanti dell’arte e della calligrafia in generale, guidato da Giorgio Dallorto, appassionato e studioso di arte, calligrafia e lingua tibetana.

Il 13 luglio torna il tradizionale appuntamento con il Training per Traduttori dal Tibetano, che richiama studenti provenienti da tutto il mondo. Giunto alla diciassettesima edizione, questo training si focalizza sullo studio del Tibetano classico, strumento fondamentale per tutti coloro che sono interessati al buddismo, alle tradizioni, alle scienze e alla cultura tibetane.

Quest’anno il training sarà guidato del professor Fabian Sanders, studioso di lingue e culture dell’Asia e autore della grammatica “La Lingua tibetana Classica”, edita da Hoepli, e saranno inoltre previsti anche alcuni incontri con Adriano Clemente, traduttore principale del progetto della Comunità Dzogchen “Complete Works of Chögyal Namkhai Norbu", e con il madrelingua tibetano Lobsang Zatul.

Per chi è interessato alla terracotta e la realizzazione artigianale di manufatti, si terranno due appuntamenti, il 12 e 14 luglio e il 19 e 21 luglio, in cui sarà possibile apprendere l’arte del modellare e decorare la ceramica, con la guida esperta di Francesca Bizzarri e Barbara Contri de “Il Mondo Magico” di Arcidosso, un laboratorio artistico che porta avanti un artigianato personalizzato ed esclusivo.

Quindi si torna in Oriente con due corsi in cui disegno e pittura diventano un mezzo di meditazione e conoscenza. Il primo, il 7 e l’8 agosto, guidato dall’artista e fondatore di “Awake", Zhang Dasu, prevede l’utilizzo del disegno dei diagrammi mandala come metodo di meditazione e concentrazione. Il secondo, il 16 e 20 agosto, guidato da Migmar Tsering, esperto di arte tradizionale tibetana, di astrologia e di Sache (geomanzia tibetana), sarà invece focalizzato sulla pittura degli elementi secondo l’astrologia tibetana, di cui verranno spiegati i principi, i calcoli e i metodi di personalizzazione.

Per informazioni e iscrizioni: Tel. 0564 966837-968110 - Email office@dzogchen.it - Web site https://www.merigar.it/it/

Dettagli

Categoria: ATTUALITÀ
Pubblicato: 09 Luglio 2019
Visite: 151

LA NAZIONE

MERCOLEDÌ 10 LUGLIO 2019

Incontro a Merigar

Arcidosso

La scrittura tibetana spiegata da Dallorto

UN PROGRAMMA denso di attività artistiche, incontri e approfondimenti culturali a Merigar. Domani e venerdì saranno dedicati allo scoperta della calligrafia tibetana e alla scrittura di mantra, in un corso intensivo, aperto sia alle persone interessate allo studio della lingua tibetana che agli amanti dell'arte e della calligrafia in generale, guidato da Giorgio Dallorto (nella foto). Sabato torna il tradizionale appuntamento con il «Training per Traduttori dal Tibetano», che richiama studenti provenienti da tutto il mondo. Giunto alla diciassettesima edizione, questo training si focalizza sullo studio del Tibetano classico, strumento fondamentale per tutti coloro che sono interessati al buddismo, alle tradizioni, alle scienze e alla cultura tibetane. Quest'anno il training sarà guidato del professor Fabian Sanders, studioso di lingue e culture dell'Asia e autore della grammatica «La Lingua tibetana Classica» e saranno inoltre previsti anche alcuni incontri con Adriano Clemente, traduttore principale del progetto della Comunità Dzogchen «Complete Works of Chögyal Namkhai Norbu», e con il madrelingua tibetano Lobsang Zatul. Per chi è interessato alla terracotta e la realizzazione artigianale di manufatti, si terranno due appuntamenti (venerdì e domenica, poi il 19 e il 21 luglio) in cui sarà possibile apprendere l'arte del modellare e decorare la ceramica, con la guida di Francesca Bizzarri e Barbara Contri de «Il Mondo Magico» di Arcidosso, un laboratorio artistico che porta avanti un artigianato personalizzato ed esclusivo.

QUOTIDIANO FONDATO NEL 1877
IL TIRRENO

GROSSETO - Mercoledì 10 Luglio 2019

DA NON PERDERE

Arcidosso

Calligrafia tibetana Corso a Merigar

Merigar tra Oriente e Occidente: un ponte tra due culture tra corsi di ceramica, pittura, calligrafia e approfondimenti di lingua tibetana. Un programma denso di attività nel mese di luglio nella Comunità Dzogchen di Arcidosso. Si parte l'11 e 12 luglio, due giorni saranno dedicati allo scoperta della calligrafia tibetana e alla scrittura di mantra, in un corso intensivo, aperto sia alle persone interessate allo studio della lingua tibetana che agli amanti dell'arte e della calligrafia in generale, guidato da Giorgio Dallorto, appassionato e studioso di arte, calligrafia e lingua tibetana. Il 13 luglio torna il tradizionale appuntamento con il Training per traduttori dal Tibetano, che richiama studenti provenienti da tutto il mondo. Per chi è interessato alla terracotta eall la realizzazione artigianale di manufattidue appuntamenti, il 12 e 14 luglio e il 19 e 21 luglio, in cui sarà possibile apprendere l'arte del modellare e decorare la ceramica, con la guida esperta di **Francesca Bizzarri** e **Barbara Contri** de "Il Mondo Magico" di Arcidosso. Info: 0564 966837-968110, e-mail *office@dzogchen.it* —

AGENZIA STAMPA QUOTIDIANA NAZIONALE
Prima Pagina News

https://www.primapaginanews.it/articoli/merigar-tra-oriente-e-occidente-un-ponte-tra-due-culture-460993

Merigar tra Oriente e Occidente: un ponte tra due culture

Corsi di ceramica, pittura, calligrafia e approfondimenti di lingua tibetana.

(Prima pagina news) | Lunedì 08 luglio 2019

Roma - 08 lug 2019 (Prima Pagina News)

Un programma denso di attività artistiche, incontri e approfondimenti culturali, nei mesi di luglio e agosto, a Merigar.

L'11 e 12 luglio saranno dedicati allo scoperta della calligrafia tibetana e alla scrittura di mantra, in un corso intensivo, aperto sia alle persone interessate allo studio della lingua tibetana che agli amanti dell'arte e della calligrafia in generale, guidato da Giorgio Dallorto, appassionato e studioso di arte, calligrafia e lingua tibetana.

Il 13 luglio torna il tradizionale appuntamento con il Training per Traduttori dal Tibetano, che richiama studenti provenienti da tutto il mondo. Giunto alla diciassettesima edizione, questo training si focalizza sullo studio del Tibetano classico, strumento fondamentale per tutti coloro che sono interessati al buddismo, alle tradizioni, alle scienze e alla cultura tibetane. Quest'anno il training sarà guidato del professor Fabian Sanders, studioso di lingue e culture dell'Asia e autore della grammatica "La Lingua tibetana Classica", edita da Hoepli, e saranno inoltre previsti anche alcuni incontri con Adriano Clemente, traduttore

principale del progetto della Comunità Dzogchen “Complete Works of Chögyal Namkhai Norbu", e con il madrelingua tibetano Lobsang Zatul.

Per chi è interessato alla terracotta e la realizzazione artigianale di manufatti, si terranno due appuntamenti, il 12 e 14 luglio e il 19 e 21 luglio, in cui sarà possibile apprendere l’arte del modellare e decorare la ceramica, con la guida esperta di Francesca Bizzarri e Barbara Contri de “Il Mondo Magico” di Arcidosso, un laboratorio artistico che porta avanti un artigianato personalizzato ed esclusivo.

Quindi si torna in Oriente con due corsi in cui disegno e pittura diventano un mezzo di meditazione e conoscenza. Il primo, il 7 e l’8 agosto, guidato dall’artista e fondatore di “Awake", Zhang Dasu, prevede l’utilizzo del disegno dei diagrammi mandala come metodo di meditazione e concentrazione. Il secondo, il 16 e 20 agosto, guidato da Migmar Tsering, esperto di arte tradizionale tibetana, di astrologia e di Sache (geomanzia tibetana), sarà invece focalizzato sulla pittura degli elementi secondo l’astrologia tibetana, di cui verranno spiegati i principi, i calcoli e i metodi di personalizzazione.

Per informazioni e iscrizioni:
Tel. 0564 966837-968110
Email office@dzogchen.it

Web site https://www.merigar.it/it/

IL GIUNCO.NET
il quotidiano della Maremma

http://www.ilgiunco.net/evento/racconti-in-biblioteca-e-oltre-tornano-gli-incontri-culturali-tra-merigar-e-arcidosso/

“RACCONTI IN BIBLIOTECA E OLTRE”: TORNANO GLI INCONTRI CULTURALI TRA MERIGAR E ARCIDOSSO

20/07/19

EVENTO GRATUITO

ARCIDOSSO – Tornano gli attesi appuntamenti con i Racconti in Biblioteca e oltre, organizzati dalla Comunità Dzogchen di Merigar in collaborazione con il Comune di Arcidosso.

Fabian Sanders, il 20 luglio alle 18, alla Sala Conferenze del Castello di Arcidosso, passerà in rassegna luoghi nascosti, magici, leggendari e fiabeschi, tramandati dalle varie tradizioni dell’Eurasia. In particolare l’analisi si concentrerà sulla natura spirituale e simbolica che questi hanno in India e nell’Asia Centrale, con particolare riferimento al Tibet, dove sono ancor oggi centrali per alcuni gruppi di praticanti religiosi.

Il Tibet ha una storia ricca di eventi e una cultura sofisticata con tradizioni millenarie in campo religioso, filosofico, medico, linguistico. Parlare di Tibet è come partire per uno dei più affascinanti paesi nel mondo orientale.
Fabian Sanders ha studiato in maniera approfondita le lingue, tradizioni e culture dell'Asia. Negli ultimi dodici anni si è dedicato all'insegnamento della lingua tibetana classica a livello universitario e per la Fondazione Shang Shung. È autore della grammatica "La Lingua tibetana Classica", edita da Hoepli.
È Direttore della School for Tibetan Language and Translation e Direttore Accademico dell'Istituto Shang Shung del Regno Unito.

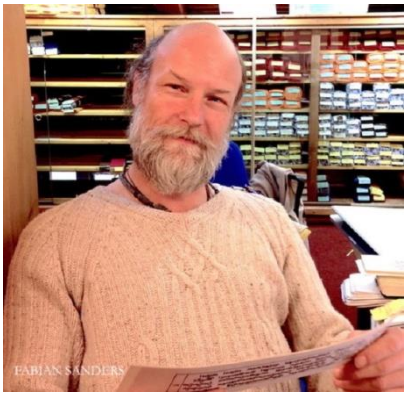
La partecipazione è libera e gratuita.

I prossimi incontri:
• Venerdì 26 Luglio ore 18 Merigar – Biblioteca Iacobella Gaetani, La collana di perle. Introduzione alle poesie di 'Jam-dbyangs Chos-sgron.
• Sabato 3 Agosto ore 18 Merigar- Biblioteca Lobsang Zatul, Leg-shad or "Good Sayings" nella tradizione tibetana.
• Venerdì 16 Agosto ore 18 Merigar- Sala Mandala Anna Scattigno, Il santo dirimpettaio: Davide Lazzaretti (1834-1878) e la comunità giurisdavidica
• Domenica 18 Agosto ore 18 Merigar- Biblioteca. Cristiana de Falco, Donne di Saggezza. Yeshe Tsogyal.
• Venerdì 6 Settembre ore 18 Arcidosso – Sala Conferenze – Castello Michael Katz, Lo Yoga del sogno e i sogni lucidi.

MaremmaNews
il primo quotidiano online della Maremma

https://www.maremmanews.it/index.php/attualita/66983-racconti-in-biblioteca-e-oltre

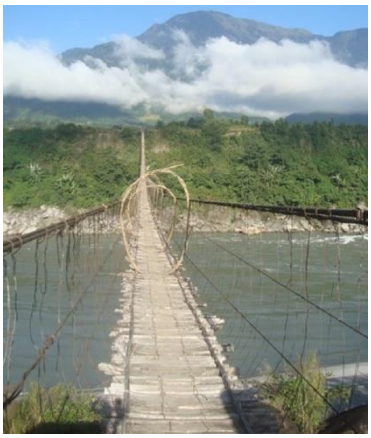
'Racconti in biblioteca... e oltre'



Incontri culturali itineranti tra Merigar e Arcidosso.
I luoghi dell'abbondanza. Viaggio fra le "Terre nascoste" di Europa, India e Tibet con Fabian Sanders
20 Luglio - ore 18:00 Arcidosso, Castello - Sala Conferenze.

Arcidosso: Tornano gli attesi appuntamenti con i Racconti in Biblioteca e oltre, organizzati dalla Comunità Dzogchen di Merigar in collaborazione con il Comune di Arcidosso.

Fabian Sanders, il 20 luglio alle ore 18,00 presso la Sala Conferenze del Castello di Arcidosso, passerà in rassegna luoghi nascosti, magici, leggendari e fiabeschi, tramandati dalle varie tradizioni dell'Eurasia. In particolare l'analisi si concentrerà sulla natura spirituale e simbolica che questi hanno in India e nell'Asia Centrale, con particolare riferimento al Tibet, ove sono ancor oggi centrali per alcuni gruppi di praticanti religiosi.



Il Tibet ha una storia ricca di eventi e una cultura sofisticata con tradizioni millenarie in campo religioso, filosofico, medico, linguistico. Parlare di Tibet è come partire per uno dei più affascinanti paesi nel mondo orientale.

Fabian Sanders ci accompagnerà in questo viaggio.

Fabian Sanders ha studiato in maniera approfondita le lingue, tradizioni e culture dell'Asia. Negli ultimi dodici anni si è dedicato all'insegnamento della lingua tibetana classica a livello universitario e per la Fondazione Shang Shung. È autore della grammatica "La Lingua tibetana Classica", edita da Hoepli.

È Direttore della School for Tibetan Language and Translation e Direttore Accademico dell'Istituto Shang Shung del Regno Unito.

La partecipazione è libera e gratuita.

I prossimi incontri:
• Venerdì 26 Luglio ore 18 MERIGAR - Biblioteca Iacobella Gaetani, La collana di perle. Introduzione alle poesie di ‘Jam-dbyangs Chos-sgron.
• Sabato 3 Agosto ore 18 MERIGAR - Biblioteca Lobsang Zatul, Leg-shad or “Good Sayings” nella tradizione tibetana.
• Venerdì 16 Agosto ore 18 MERIGAR - Sala Mandala Anna Scattigno, Il santo dirimpettaio: Davide Lazzaretti (1834-1878) e la comunità giurisdavidica
• Domenica 18 Agosto ore 18 MERIGAR - Biblioteca. Cristiana de Falco, Donne di Saggezza. Yeshe Tsogyal.
• Venerdì 6 Settembre ore 18 ARCIDOSSO Sala Conferenze - Castello Michael Katz, Lo Yoga del sogno e i sogni lucidi.

Dettagli

Categoria: ATTUALITÀ
Pubblicato: 17 Luglio 2019
Visite: 181

https://www.grossetonotizie.com/incontro-racconti-in-biblioteca-castello-arcidosso/

Pubblicato il: 16 Luglio 2019 alle 11:52

"Racconti in biblioteca": un viaggio fra le "terre nascoste" di Europa, India e Tibet

Tornano gli attesi appuntamenti con i "Racconti in biblioteca e oltre", organizzati dalla comunità Dzogchen di Merigar

Redazione

Tornano gli attesi appuntamenti con i "**Racconti in biblioteca e oltre**", organizzati dalla comunità Dzogchen di Merigar in collaborazione con il Comune di Arcidosso.

Fabian Sanders, sabato 20 luglio, alle 18, nella sala conferenze del castello di Arcidosso, passerà in rassegna luoghi nascosti, magici, leggendari e fiabeschi, tramandati dalle varie tradizioni dell'Eurasia. In particolare l'analisi si concentrerà sulla natura spirituale e simbolica che questi hanno in India e nell'Asia centrale, con particolare riferimento al Tibet, dove sono ancor oggi centrali per alcuni gruppi di praticanti religiosi.

Il Tibet ha una storia ricca di eventi e una cultura sofisticata con tradizioni millenarie in campo religioso, filosofico, medico, linguistico. Parlare di Tibet è come partire per uno dei più affascinanti Paesi nel mondo orientale.

Fabian Sanders ha studiato in maniera approfondita lingue, tradizioni e culture dell'Asia. Negli ultimi dodici anni si è dedicato all'insegnamento della lingua tibetana classica a livello universitario e per la Fondazione Shang Shung. È autore della grammatica "La lingua tibetana classica", edita da Hoepli.

È direttore della School for tibetan language and translation e direttore accademico dell'Istituto Shang Shung del Regno Unito.

La partecipazione **è libera e gratuita**.

Amiatanews
Notizie e riflessioni dall'Amiata e non solo

https://www.amiatanews.it/arcidosso-merigar-a-racconti-in-biblioteca-e-oltre-un-viaggio-fra-le-terre-nascoste-di-europa-india-e-tibet-con-fabian-sanders/

Arcidosso. Merigar: a “Racconti in Biblioteca e oltre”, un viaggio fra le “Terre nascoste” di Europa, India e Tibet con Fabian Sanders

16/07/2019 di Redazione

Amiatanews: Arcidosso 16/07/2019

20 Luglio (ore 18) al Castello – Sala Conferenze
Tornano gli attesi appuntamenti con i **Racconti in Biblioteca e oltre**, organizzati dalla **Comunità Dzogchen di Merigar** in collaborazione con il **Comune di Arcidosso**. **Fabian Sanders, il 20 luglio alle ore 18,00 presso la Sala Conferenze del Castello di Arcidosso,** passerà in rassegna luoghi nascosti, magici, leggendari e fiabeschi, tramandati dalle varie tradizioni dell’Eurasia. In particolare l’analisi si concentrerà sulla natura spirituale e simbolica che questi hanno in India e nell’Asia Centrale, con particolare riferimento al Tibet, ove sono ancor oggi centrali per alcuni gruppi di praticanti religiosi.
Il Tibet ha una storia ricca di eventi e una cultura sofisticata con tradizioni millenarie in campo religioso, filosofico, medico, linguistico. Parlare di Tibet è come partire per uno dei più affascinanti paesi nel mondo orientale.

Fabian Sanders ci accompagnerà in questo viaggio.

Fabian Sanders ha studiato in maniera approfondita le lingue, tradizioni e culture dell’Asia. Negli ultimi dodici anni si è dedicato all’insegnamento della lingua tibetana classica a livello universitario e per la Fondazione Shang Shung. È autore della grammatica “La Lingua tibetana Classica”, edita da Hoepli.
È Direttore della School for Tibetan Language and Translation e Direttore Accademico dell’Istituto Shang Shung del Regno Unito.

La partecipazione è libera e gratuita.

I prossimi incontri:

- **Venerdì 26 Luglio** ore 18 MERIGAR – Biblioteca Iacobella Gaetani, La collana di perle. Introduzione alle poesie di ‘Jam-dbyangs Chos-sgron.
- **Sabato 3 Agosto** ore 18 MERIGAR – Biblioteca Lobsang Zatul, Leg-shad or “Good Sayings” nella tradizione tibetana.

- **Venerdì 16 Agosto** ore 18 MERIGAR – Sala Mandala Anna Scattigno, Il santo dirimpettaio: Davide Lazzaretti (1834-1878) e la comunità giurisdavidica
- **Domenica 18 Agosto** ore 18 MERIGAR – Biblioteca. Cristiana de Falco, Donne di Saggezza. Yeshe Tsogyal.
- **Venerdì 6 Settembre** ore 18 ARCIDOSSO Sala Conferenze – Castello Michael Katz, Lo Yoga del sogno e i sogni lucidi.

La partecipazione è libera e gratuita.

I prossimi incontri:
• **Giovedì 13 giugno** ore 18 MERIGAR – Biblioteca Valentina lo Surdo, L'arte del raccontare in pubblico.
• **Sabato 22 giugno** ore 19 MERIGAR – Natanavedica East/West Performing Arts Direzione Artistica: Maresa Moglia, Akasha: Danze e Racconti dall'India.
• **Sabato 20 Luglio** ore 18 ARCIDOSSO Sala Conferenze – Castello Fabian Sanders, I luoghi dell'abbondanza. Viaggio fra le "Terre nascoste" di Europa, India e Tibet.
• **Venerdì 26 Luglio** ore 18 MERIGAR – Biblioteca Iacobella Gaetani, La collana di perle. Introduzione alle poesie di 'Jam-dbyangs Chos-sgron.
• **Sabato 3 Agosto** ore 18 MERIGAR – Biblioteca Lobsang Zatul, Leg-shad or "Good Sayings" nella tradizione tibetana.
• **Domenica 18 Agosto** ore 18 MERIGAR – Biblioteca. Cristiana de Falco, Donne di Saggezza. Yeshe Tsogyal.
• **Venerdì 6 Settembre** ore 18 ARCIDOSSO Sala Conferenze – Castello Michael Katz, Lo Yoga del sogno e i sogni lucidi.

Fonti
Comunicato Ufficio Stampa Merigar 24/05/2019

QUOTIDIANO FONDATO NEL 1877
IL TIRRENO
GROSSETO - Sabato 20 Luglio 2019

DA NON PERDERE

TRADIZIONI, MEMORIA, ARTE

Arcidosso
Sanders, il Tibet e i luoghi leggendari

Tornano gli attesi appuntamenti con i Racconti in Biblioteca e oltre, organizzati dalla Comunità Dzogchen di Merigar in collaborazione con il Comune di Arcidosso. Oggi alle 18 (sala conferenze del Castello di Arcidosso) Fabian Sanders passerà in rassegna luoghi nascosti, magici, leggendari e fiabeschi, tramandati dalle varie tradizioni dell'Eurasia. In particolare l'analisi si concentrerà sulla natura spirituale e simbolica che questi hanno in India e nell'Asia Centrale, con riferimento al Tibet.

https://www.eventiculturalimagazine.com/comunicati-stampa/parole-versi-dal-tibet-merigar/

PAROLE IN VERSI DAL TIBET A MERIGAR

PAROLE IN VERSI

DAL TIBET A MERIGAR

26 LUGLIO e 3 AGOSTO 2019

Ass. Culturale Comunità Dzogchen – Merigar Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR) Italy

Biblioteca di Merigar

Una persona saggia appare saggia a un saggio.

La poesia, pura emozione che si materializza, e gli aforismi, antichi detti e perle di saggezza, saranno i protagonisti dei prossimi incontri in biblioteca a Merigar, organizzati in collaborazione con il Comune di Arcidosso.

Poesia e aforismi, in Tibet come altrove, riescono ad esprimere la profondità di pensiero e la filosofia di vita di una cultura millenaria.

Venerdì 26 luglio alle ore 18.30, Iacobella Gaetani, tibetologa e viaggiatrice, introdurrà le opere poetiche di Jamyang Chödron: tramite le sue parole si potrà rivivere la straordinaria storia di una donna istruita e profondamente religiosa, destinata a svolgere un ruolo significativo nella storia del suo paese. Dalla sua educazione privilegiata alla corte di Derge, fino ad arrivare ai suoi anni di prigionia, la sua poesia racconta i profondi sconvolgimenti che hanno scosso il Tibet durante il XX secolo.

Sabato 3 Agosto alle ore 18.00, Lobsang Zatul, madrelingua e insegnante di lingua tibetana, farà conoscere ai presenti un genere particolare di poesia tibetana, i Legshed. I Legshed, letteralmente "ben detti", sono una sorta di aforismi che, mostrando in modo poetico e con l'uso di metafore la differenza tra un comportamento corretto e uno scorretto, espongono consigli utili per la vita quotidiana.

Entrambi i racconti si terranno nella sala lettura della Biblioteca di Merigar. Questa sala, decorata in stile tradizionale tibetano, contiene molte opere, in particolare sul Tibet e Buddhismo. Al termine dei talk sarà possibile visitare la sezione in lingua tibetana, che consta di più di seimila testi e riviste, fra cui decine di manoscritti unici e migliaia di volumi (spesso silografici) in formato tradizionale tibetano.

I Prossimi Racconti in Biblioteca:

· Venerdì 16 Agosto ore 18 MERIGAR – Sala Mandala Anna Scattigno, Il santo dirimpettaio: Davide Lazzaretti (1834-1878) e la comunità giurisdavidica

· Domenica 18 Agosto ore 18 MERIGAR – Biblioteca. Cristiana de Falco, Donne di Saggezza. YesheTsogyal.

· Venerdì 6 Settembre ore 18 ARCIDOSSO Sala Conferenze – Castello Michael Katz, Lo Yoga del sogno e i sogni lucidi.

Ingresso gratuito

Per informazioni: Tel. 0564 966837 – 0564 968110 Email: office@dzogchen.it Web Site https://www.merigar.it/it/

https://www.grossetonotizie.com/poesia-aforismi-racconti-in-biblioteca-merigar/

Pubblicato il: 22 Luglio 2019 alle 18:18

"Racconti in biblioteca": poesia e aforismi protagonisti a Merigar

Poesia e aforismi, in Tibet come altrove, riescono ad esprimere la profondità di pensiero e la filosofia di vita di una cultura millenaria

Redazione

La poesia, pura emozione che si materializza, e gli aforismi, antichi detti e perle di saggezza, saranno i protagonisti dei prossimi incontri in biblioteca a **Merigar**, organizzati in collaborazione con il Comune di Arcidosso.

Poesia e aforismi, in Tibet come altrove, riescono ad esprimere la profondità di pensiero e la filosofia di vita di una cultura millenaria.

Venerdì 26 luglio, alle 18.30, Iacobella Gaetani, tibetologa e viaggiatrice, introdurrà le opere poetiche di Jamyang Chödron: tramite le sue parole si potrà rivivere la straordinaria storia di una donna istruita e profondamente religiosa, destinata a svolgere un ruolo significativo nella storia del suo paese. Dalla sua educazione privilegiata alla corte di Derge, fino ad arrivare ai suoi anni di prigionia, la sua poesia racconta i profondi sconvolgimenti che hanno scosso il Tibet durante il XX secolo.
Sabato 3 agosto, alle 18.00, Lobsang Zatul, madrelingua e insegnante di lingua tibetana, farà conoscere ai presenti un genere particolare di poesia tibetana, i Legshed. I Legshed, letteralmente "ben detti", sono una sorta di aforismi che, mostrando in modo poetico e con l'uso di metafore la differenza tra un comportamento corretto e uno scorretto, espongono consigli utili per la vita quotidiana.

Entrambi i racconti si terranno nella **sala lettura della biblioteca di Merigar**. Questa sala, decorata in stile tradizionale tibetano, contiene molte opere, in particolare sul Tibet e Buddhismo. Al termine dei talk sarà possibile visitare la sezione in lingua tibetana, che consta di più di seimila testi e riviste, fra cui decine di manoscritti unici e migliaia di volumi (spesso silografici) in formato tradizionale tibetano.

IL GIUNCO.NET
il quotidiano della Maremma

https://www.ilgiunco.net/evento/parole-in-versi-i-prossimi-incontri-in-biblioteca-a-merigar/

“PAROLE IN VERSI”: I PROSSIMI INCONTRI IN BIBLIOTECA A MERIGAR

26/07/19

EVENTO GRATUITO :

- **visita il sito internet**
- **office@dzogchen.it**
- **Tel. 0564 966837 - 0564 968110**

ARCIDOSSO – La poesia, pura emozione che si materializza, e gli aforismi, antichi detti e perle di saggezza, saranno i protagonisti dei prossimi incontri in biblioteca a Merigar, organizzati in collaborazione con il Comune di Arcidosso.

Poesia e aforismi, in Tibet come altrove, riescono ad esprimere la profondità di pensiero e la filosofia di vita di una cultura millenaria.

Venerdì 26 luglio alle 18.30, **Iacobella Gaetani**, tibetologa e viaggiatrice, introdurrà le opere poetiche di **Jamyang Chödron**: tramite le sue parole si potrà rivivere la straordinaria storia di una donna istruita e profondamente religiosa, destinata a svolgere un ruolo significativo nella storia del suo paese. Dalla sua educazione privilegiata alla corte di Derge, fino ad arrivare ai suoi anni di prigionia, la sua poesia racconta i profondi sconvolgimenti che hanno scosso il Tibet durante il XX secolo.

Sabato 3 Agosto alle 18, **Lobsang Zatul**, madrelingua e insegnante di lingua tibetana, farà conoscere ai presenti un genere particolare di poesia tibetana, i

Legshed. I Legshed, letteralmente “ben detti”, sono una sorta di aforismi che, mostrando in modo poetico e con l’uso di metafore la differenza tra un comportamento corretto e uno scorretto, espongono consigli utili per la vita quotidiana.
Entrambi i racconti si terranno nella sala lettura della Biblioteca di Merigar. Questa sala, decorata in stile tradizionale tibetano, contiene molte opere, in particolare sul Tibet e Buddhismo. Al termine dei talk sarà possibile visitare la sezione in lingua tibetana, che consta di più di seimila testi e riviste, fra cui decine di manoscritti unici e migliaia di volumi (spesso silografici) in formato tradizionale tibetano.

I Prossimi Racconti in Biblioteca:
Venerdì 16 Agosto ore 18 MERIGAR – Sala Mandala Anna Scattigno, Il santo dirimpettaio: Davide Lazzaretti (1834-1878) e la comunità giurisdavidica
Domenica 18 Agosto ore 18 MERIGAR – Biblioteca. Cristiana de Falco, Donne di Saggezza. YesheTsogyal.
Venerdì 6 Settembre ore 18 ARCIDOSSO Sala Conferenze – Castello Michael Katz, Lo Yoga del sogno e i sogni lucidi.

Ingresso gratuito

Per informazioni:
Tel. 0564 966837 – 0564 968110
Email: **office@dzogchen.it**
Web Site **https://www.merigar.it/it/**

MaremmaNews
il primo quotidiano online della Maremma

https://www.maremmanews.it/index.php/attualita/67223-parole-in-versi-dal-tibet-a-merigar

‘Parole in versi, dal Tibet a Merigar’

Arcidosso: La poesia, pura emozione che si materializza, e gli aforismi, antichi detti e perle di saggezza, saranno i protagonisti dei prossimi incontri in biblioteca a **Merigar**, organizzati in collaborazione con il **Comune di Arcidosso**.

Poesia e aforismi, in Tibet come altrove, riescono ad esprimere la profondità di pensiero e la filosofia di vita di una cultura millenaria.

Venerdì 26 luglio alle ore 18.30, Iacobella Gaetani, tibetologa e viaggiatrice, introdurrà le opere poetiche di Jamyang Chödron: tramite le sue parole si potrà rivivere la straordinaria storia di una donna istruita e profondamente religiosa, destinata a svolgere un ruolo significativo nella storia del suo paese. Dalla sua educazione privilegiata alla corte di Derge, fino ad arrivare ai suoi anni di prigionia, la sua poesia racconta i profondi sconvolgimenti che hanno scosso il Tibet durante il XX secolo.

Sabato 3 Agosto alle ore 18.00, Lobsang Zatul, madrelingua e insegnante di lingua tibetana, farà conoscere ai presenti un genere particolare di poesia tibetana, i *Legshed.* I *Legshed*, letteralmente "ben detti”, sono una sorta di aforismi che, mostrando in modo poetico e con l’uso di metafore la differenza tra un comportamento corretto e uno scorretto, espongono consigli utili per la vita quotidiana.

Entrambi i racconti si terranno nella sala lettura della **Biblioteca di Merigar**. Questa sala, decorata in stile tradizionale tibetano, contiene molte opere, in particolare sul Tibet e Buddhismo. Al termine dei talk sarà possibile visitare la sezione in lingua tibetana, che consta di più di seimila testi e riviste, fra cui decine di manoscritti unici e migliaia di volumi (spesso silografici) in formato tradizionale tibetano.

I Prossimi Racconti in Biblioteca:

- **Venerdì 16 Agosto** ore 18 MERIGAR – Sala Mandala Anna Scattigno, Il santo dirimpettaio: Davide Lazzaretti (1834-1878) e la comunità giurisdavidica
- **Domenica 18 Agosto** ore 18 MERIGAR – Biblioteca. Cristiana de Falco, Donne di Saggezza. YesheTsogyal.
- **Venerdì 6 Settembre** ore 18 ARCIDOSSO Sala Conferenze – Castello Michael Katz, Lo Yoga del sogno e i sogni lucidi.

Ingresso gratuito

Per informazioni: Tel. 0564 966837 - 0564 968110 - Email: office@dzogchen.it

LA NAZIONE

MERCOLEDÌ 24 LUGLIO 2019

L'incontro

La poesia di Chödron protagonista venerdì tra i libri di Merigar

La pura emozione della poesia e gli aforismi saranno i protagonisti dei prossimi incontri in biblioteca a Merigar, organizzati in collaborazione con il Comune di Arcidosso. Venerdì alle 18,30, Iacobella Gaetani, tibetologa e viaggiatrice, introdurrà le opere di Jamyang Chödron.

QUOTIDIANO FONDATO NEL 1877
IL TIRRENO

GROSSETO - Venerdì 26 Luglio 2019

ARCIDOSSO

La saggezza tibetana in versi e aforismi a Merigar

ARCIDOSSO. La poesia, pura emozione che si materializza, e gli aforismi, antichi detti e perle di saggezza, saranno i protagonisti dei prossimi incontri in biblioteca a Merigar.

Oggi il primo appuntamento: alle 18,30 **Iacobella Gaetani**, tibetologa e viaggiatrice, introdurrà le opere poetiche di **Jamyang Chödron**: si potrà rivivere la straordinaria storia di una donna istruita e profondamente religiosa, destinata a svolgere un ruolo significativo nella storia del suo paese. Dalla sua educazione privilegiata alla corte di Derge, fino ad arrivare agli anni di prigionia, la sua poesia racconta i profondi sconvolgimenti che hanno scosso il Tibet durante il XX secolo.

Al termine dei talk sarà possibile visitare la sezione in lingua tibetana, che consta di più di seimila testi e riviste, fra cui decine di manoscritti unici e migliaia di volumi (spesso silografici) in formato tradizionale tibetano.

Info: 0564 966837, - 0564 968110.—

Momento-sera
QUOTIDIANO DI INFORMAZIONI
Fondato nel 1946

http://www.momentosera.it/articolo.php?id=48960

MERIGAR: La pratica della presenza e della consapevolezza nella meditazione e nella vita quotidiana con Fabio Risolo

Apprendere come essere presenti attraverso la meditazione può offrire la possibilità di instaurare un contatto con la parte più profonda ed essenziale di noi stessi.
Nel workshop di Fabio Risolo, l'1 e 2 agosto a Merigar, saranno illustrate e proposte pratiche di meditazione semplici e dirette. Lo scopo è quello di realizzare concretamente l'esperienza sullo stato di presenza e consapevolezza, che potrà rivelarsi utile anche nella vita quotidiana. La consapevolezza infatti rende la visione della realtà più ampia, piena e viva.
Fabio Risolo proporrà pratiche meditative adatte a tutti, mirate a sviluppare un'attitudine consapevole e al contempo rilassata: accorgerci di quello che accade a livello fisico, emotivo e mentale. Questa è la premessa indispensabile per essere presenti e conoscere se stessi, ma è anche la base per instaurare una relazione comunicativa, positiva e disponibile nei confronti del prossimo.
Il corso è strutturato in una fase introduttiva alla pratica della meditazione nelle diverse scuole del buddhismo tibetano, per poi passare ad una fase di osservazione, presenza e consapevolezza, in particolare la presenza del respiro; si procederà dunque alla pratica della presenza applicata al riconoscimento di sensazioni, percezioni, emozioni, per divenire così consapevoli del movimento dei pensieri e generare compassione attraverso la meditazione; il corso si conclude con l'integrazione della presenza e della consapevolezza nella vita quotidiana.

Fabio Risolo è laureato in Lettere e Filosofia a Napoli, ha insegnato a livello universitario ed è attualmente Dirigente scolastico. Scrittore di saggi di critica letteraria e poeta, Risolo ha incontrato nel 1999 Chögyal Namkhai Norbu e da diversi anni conduce sessioni di meditazione guidata per principianti.

Orari: giovedì e venerdì dalle 10.00 alle 12.30 e dalle 15.30 alle 17.30

Costo: 60 euro

È necessaria la preiscrizione.

Per informazioni e iscrizioni:
Tel. 0564 966837 - 968110
Email office@dzogchen.it

Web site
https://www.merigar.it/it/corsi-e-eventi/practice-in-daily-life/

Dove alloggiare
https://www.merigar.it/it/visita/alloggi/

MaremmaNews
il primo quotidiano online della Maremma

https://www.maremmanews.it/index.php/attualita/67339-la-pratica-della-presenza-e-della-consapevolezza-nella-meditazione-e-nella-vita-quotidiana

La pratica della presenza e della consapevolezza nella meditazione e nella vita quotidiana

Apprendere come essere presenti attraverso la meditazione può offrire la possibilità di instaurare un contatto con la parte più profonda ed essenziale di noi stessi.

Arcidosso: Nel workshop di **Fabio Risolo**, **l'1 e 2 agosto a Merigar**, saranno illustrate e proposte pratiche di meditazione semplici e dirette. Lo scopo è quello di realizzare concretamente l'esperienza sullo stato di presenza e consapevolezza, che potrà rivelarsi utile anche nella vita quotidiana. La consapevolezza infatti rende la visione della realtà più ampia, piena e viva.

Fabio Risolo proporrà pratiche meditative adatte a tutti, mirate a sviluppare un'attitudine consapevole e al contempo rilassata: accorgerci di quello che accade a livello fisico, emotivo e mentale. Questa è la premessa indispensabile per essere presenti e conoscere se stessi, ma è anche la base per instaurare una relazione comunicativa, positiva e disponibile nei confronti del prossimo.

Il corso è strutturato in una fase introduttiva alla pratica della meditazione nelle diverse scuole del buddhismo tibetano, per poi passare ad una fase di osservazione, presenza e consapevolezza, in particolare la presenza del respiro; si procederà dunque alla pratica della presenza applicata al riconoscimento di sensazioni, percezioni, emozioni, per divenire così consapevoli del movimento dei pensieri e generare compassione attraverso la meditazione; il corso si conclude con l'integrazione della presenza e della consapevolezza nella vita quotidiana.

Fabio Risolo è laureato in Lettere e Filosofia a Napoli, ha insegnato a livello universitario ed è attualmente Dirigente scolastico. Scrittore di saggi di critica letteraria e poeta, Risolo ha incontrato nel 1999 Chögyal Namkhai Norbu e da diversi anni conduce sessioni di meditazione guidata per principianti.

Orari: giovedì e venerdì dalle 10.00 alle 12.30 e dalle 15.30 alle 17.30 - È necessaria la preiscrizione.

Per informazioni e iscrizioni: Tel. 0564 966837 - 968110 - Email office@dzogchen.it

Web site: https://www.merigar.it/it/corsi-e-eventi/practice-in-daily-life/

Amiatanews
Notizie e riflessioni dall'Amiata e non solo

https://www.amiatanews.it/arcidosso-a-merigar-un-workshop-di-fabio-risolo/

Arcidosso. A Merigar, un workshop di Fabio Risolo

28/07/2019 di Marco Conti
Amiatanews: Arcidosso 28/07/2019

1 e 2 Agosto, "La pratica della presenza e della consapevolezza nella meditazione e nella vita quotidiana"
Apprendere come essere presenti attraverso la meditazione può offrire la possibilità di instaurare un contatto con la parte più profonda ed essenziale di noi stessi.
Nel workshop di Fabio Risolo, **l'1 e 2 agosto a Merigar**, saranno illustrate e proposte pratiche di meditazione semplici e dirette. Lo scopo è quello di realizzare concretamente l'esperienza sullo stato di presenza e consapevolezza, che potrà rivelarsi utile anche nella vita quotidiana. La consapevolezza infatti rende la visione della realtà più ampia, piena e viva.
Fabio Risolo proporrà pratiche meditative adatte a tutti, mirate a sviluppare un'attitudine consapevole e al contempo rilassata: accorgerci di quello che accade a livello fisico, emotivo e mentale. Questa è la premessa indispensabile per essere presenti e conoscere se stessi, ma è anche la base per instaurare una relazione comunicativa, positiva e disponibile nei confronti del prossimo.
Il corso è strutturato in una fase introduttiva alla pratica della meditazione nelle diverse scuole del buddhismo tibetano, per poi passare ad una fase di osservazione, presenza e consapevolezza, in particolare la presenza del respiro; si procederà dunque alla pratica della presenza applicata al riconoscimento di sensazioni, percezioni, emozioni, per divenire così consapevoli del movimento dei pensieri e generare compassione attraverso la meditazione; il corso si conclude con l'integrazione della presenza e della consapevolezza nella vita quotidiana.
Fabio Risolo è laureato in Lettere e Filosofia a Napoli, ha insegnato a livello universitario ed è attualmente Dirigente scolastico. Scrittore di saggi di critica letteraria e poeta, Risolo ha incontrato nel 1999 Chögyal Namkhai Norbu e da diversi anni conduce sessioni di meditazione guidata per principianti.
Orari: giovedì e venerdì dalle 10.00 alle 12.30 e dalle 15.30 alle 17.30
Costo: 60 euro – È necessaria la preiscrizione.
Per informazioni: Tel. 0564 966837 – 968110 – **Email** office@dzogchen.it –
Web site https://www.merigar.it/it/
Dove alloggiare: www.merigar.it/it/visita/alloggi/

Fonti
Comunicato Ufficio Stampa Merigar 28/07/2019

https://www.eventiculturalimagazine.com/comunicati-stampa/la-pratica-della-presenza-della-consapevolezza-nella-meditazione-nella-vita-quotidiana-fabio-risolo/

La pratica della presenza e della consapevolezza nella meditazione e nella vita quotidiana con Fabio Risolo

La pratica della presenza e della consapevolezza nella meditazione e nella vita quotidiana

con Fabio Risolo

1 e 2 Agosto 2019

Comunità Dzogchen di Merigar

Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR)

Apprendere come essere presenti attraverso la meditazione può offrire la possibilità di instaurare un contatto con la parte più profonda ed essenziale di noi stessi.

Nel workshop di Fabio Risolo, l'1 e 2 agosto a Merigar, saranno illustrate e proposte pratiche di meditazione semplici e dirette. Lo scopo è quello di realizzare concretamente l'esperienza sullo stato di presenza e consapevolezza, che potrà rivelarsi utile anche nella vita quotidiana. La consapevolezza infatti rende la visione della realtà più ampia, piena e viva.

Fabio Risolo proporrà pratiche meditative adatte a tutti, mirate a sviluppare un'attitudine consapevole e al contempo rilassata: accorgerci di quello che accade a livello fisico, emotivo e mentale. Questa è la premessa indispensabile per essere presenti e conoscere se stessi, ma è anche la base per instaurare una relazione comunicativa, positiva e disponibile nei confronti del prossimo.

Il corso è strutturato in una fase introduttiva alla pratica della meditazione nelle diverse scuole del buddhismo tibetano, per poi passare ad una fase di osservazione, presenza e consapevolezza, in particolare la presenza del respiro; si procederà dunque alla pratica della presenza applicata al riconoscimento di sensazioni, percezioni, emozioni, per divenire così consapevoli del movimento dei pensieri e generare compassione attraverso la meditazione; il corso si conclude con l'integrazione della presenza e della consapevolezza nella vita quotidiana.

Fabio Risolo è laureato in Lettere e Filosofia a Napoli, ha insegnato a livello universitario ed è attualmente Dirigente scolastico. Scrittore di saggi di critica letteraria e poeta, Risolo ha incontrato nel 1999 Chögyal Namkhai Norbu e da diversi anni conduce sessioni di meditazione guidata per principianti.

Orari: giovedì e venerdì dalle 10.00 alle 12.30 e dalle 15.30 alle 17.30

Costo: 60 euro

È necessaria la preiscrizione.

Per informazioni e iscrizioni:

Tel. 0564 966837 – 968110 Email office@dzogchen.it

Web site https://www.merigar.it/it/corsi-e-eventi/practice-in-daily-life/

Dove alloggiare https://www.merigar.it/it/visita/alloggi/

Gglam.it

http://www.gglam.it/2019/07/26/la-pratica-della-presenza-e-della-consapevolezza-nella-meditazione-e-nella-vita-quotidiana-con-fabio-risolo/?fbclid=IwAR0p7__VTt1QWOPPEIYY4rbRa4oOg2X-ZsSkLYJyY-y8XGOzGRiGs8ZuQ3s

LA PRATICA DELLA PRESENZA E DELLA CONSAPEVOLEZZA NELLA MEDITAZIONE E NELLA VITA QUOTIDIANA CON FABIO RISOLO

26 Luglio 2019

Apprendere come essere presenti attraverso la meditazione può offrire la possibilità di instaurare un contatto con la parte più profonda ed essenziale di noi stessi.

Nel workshop di Fabio Risolo, **l'1 e 2 agosto a Merigar**, saranno illustrate e proposte pratiche di meditazione semplici e dirette. Lo scopo è quello di realizzare concretamente l'esperienza sullo stato di presenza e consapevolezza, che potrà rivelarsi utile anche nella vita quotidiana. La consapevolezza infatti rende la visione della realtà più ampia, piena e viva.
Fabio Risolo proporrà pratiche meditative adatte a tutti, mirate a sviluppare un'attitudine consapevole e al contempo rilassata: accorgerci di quello che accade a livello fisico, emotivo e mentale. Questa è la premessa indispensabile per essere presenti e conoscere se stessi, ma è anche la base per instaurare una relazione comunicativa, positiva e disponibile nei confronti del prossimo.

Il corso è strutturato in una fase introduttiva alla pratica della meditazione nelle diverse scuole del buddhismo tibetano, per poi passare ad una fase di osservazione, presenza e consapevolezza, in particolare la presenza del respiro; si procederà dunque alla pratica della presenza applicata al riconoscimento di sensazioni, percezioni, emozioni, per divenire così consapevoli del movimento dei pensieri e generare compassione attraverso la meditazione; il corso si conclude con l'integrazione della presenza e della consapevolezza nella vita quotidiana.

Fabio Risolo è laureato in Lettere e Filosofia a Napoli, ha insegnato a livello universitario ed è attualmente Dirigente scolastico. Scrittore di saggi di critica letteraria e poeta, Risolo ha incontrato nel 1999 Chögyal Namkhai Norbu e da diversi anni conduce sessioni di meditazione guidata per principianti.

Orari: giovedì e venerdì dalle 10.00 alle 12.30 e dalle 15.30 alle 17.30
Costo: 60 euro
È necessaria la preiscrizione.
Per informazioni e iscrizioni:
Tel. 0564 966837 – 968110

Email office@dzogchen.it

LA NAZIONE Fondato nel 1859 MERCOLEDÌ 31 LUGLIO 2019

AGENDA GROSSETO

Arcidosso

Pratiche di meditazione con Risolo a Merigar

«**LA PRATICA** della presenza e della consapevolezza nella meditazione e nella vita quotidiana». Sarà questo il tema affrontato con Fabio Risolo domani e venerdì nella Comunità Dzogchen di Merigar, ad Arcidosso. Nel workshop saranno illustrate e proposte pratiche di meditazione semplici e dirette. Per informazioni e iscrizioni telefonare allo 0564 966837 o 0564 968110.

QUOTIDIANO FONDATO NEL 1877
IL TIRRENO
GROSSETO - Sabato 03 Agosto 2019

ARCIDOSSO

I Legshed tibetani a Merigar col maestro Lobsang Zatul

La poesia tibetana a Merigar. Oggi nuovo incontro al centro buddista di Arcidosso. Lobsang Zatul, insegnante, farà conoscere un genere particolare di poesia tibetana, i Legshed: letteralmente "ben detti", sono quasi aforismi che, mostrando la differenza tra comportamento corretto e scorretto, espongono consigli utili per la vita quotidiana. —

Biblioteca di Merigar, Arcidosso. Oggi alle 18. Ingresso gratuito. Info: 0564 966837 o 0564 968110

https://www.terranuova.it/Agenda/Corsi-e-Seminari/Nascere-vivere-e-morire

Nascere, vivere e morire

Corsi e Seminari

Dal 11 Agosto 2019 al 15 Agosto 2019 - Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR)

Presenza e Consapevolezza nel Corpo, Energia e Mente: 11 – 15 agosto 2019 - Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR). Ritiro di spiegazione e pratica basato sul testo "Nascere, vivere e morire" di Chögyal Namkhai Norbu, guidato da istruttori della Comunità Dzogchen.

Nascere, vivere e morire sono tre parole che sintetizzano il percorso dell'esistenza umana. Ogni cultura si è posta interrogativi di fronte a quello che ancora oggi possiamo chiamare il mistero della vita e della morte, tentando di dare delle risposte. Ogni cultura, nella sua visione del senso della vita e della morte, ha sviluppato di conseguenza una sua medicina per le esigenze del corpo e dell'anima.

Non è un caso che durante il ritiro sarà illustrato il punto di vista della medicina tibetana, uno dei tre grandi sistemi medici sviluppatisi nel continente asiatico insieme a quello ayurvedico e cinese, attraverso una lettura del vivere e del morire ispirata alla filosofia Buddhista.

Punto di riferimento è un intenso e significativo libro di **Chögyal Namkhai Norbu**,scritto nel 1983, poi aggiornato e ampliato nel 2006: ***Nascere, Vivere e Morire***.

È un testo prezioso che viene incontro a due esigenze spesso considerate separate: da una parte la naturale tendenza dell'essere umano a ricercare la salute e il benessere nella vita di tutti i giorni, dall'altra la necessità di una conoscenza spirituale autentica e libera da condizionamenti.

La medicina occidentale, con i suoi inconfutabili progressi, ha sviluppato una lettura troppo 'parcellare' dell'essere umano, rischiando di perdere quella visione d'insieme dell'uomo che invece le antiche medicine asiatiche hanno conservato. Inoltre, se la conoscenza dell'aspetto fisico ha raggiunto stadi mai toccati prima, resta ancora difficile alla scienza moderna comprendere il livello energetico dell'individuo e la natura della coscienza.

Non è un caso che alcuni tra i più importanti istituti di ricerca nel campo della "scienza della coscienza" abbiano tra i loro interlocutori, oltre che neurofisiologi, psicologi, fisici quantistici e filosofi, il **Dalai Lama**, considerato come esponente di una dottrina che possiede una conoscenza profonda della mente umana.

Queste giornate a **Merigar**, circondati da tesori naturali che creano un'atmosfera spirituale e mistica che sprigiona una forte energia, saranno guidate da istruttori formati e autorizzati da Maestro Namkhai Norbu.

Dopo una prima sessione introduttiva, verranno esposti i principi fondamentali della medicina tradizionale tibetana e i presupposti fisici dello stare bene. Gli istruttori guideranno diverse sessioni di spiegazioni e pratica per entrare nel senso profondo di queste pagine, alla ricerca di un'esperienza concreta di consapevolezza del corpo, dell'energia e della mente, base di un'evoluzione interiore e di crescita per il benessere individuale e sociale dell'essere umano.

Si terranno inoltre sessioni sulle principali attività del centro di Merigar, sia per esperti che per principianti. Si potrà sperimentare lo **Yantra Yoga**, un metodo antichissimo originario del Tibet, che lavorando sul coordinamento tra respirazione, movimento e presenza mentale, mira a equilibrare i tre aspetti costitutivi dell'essere umano: corpo, energia e mente. Si terranno anche sessioni di una particolare forma di meditazione in movimento, 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. Le **Danze Gioiose Khaita** 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 chi non avesse conosciuto personalmente Namkhai Norbu sono giornate che rappresentano un'esperienza concreta dei suoi insegnamenti, mentre per chi già ha frequentato ritiri, possono essere un modo per ritornare ai concetti fondamentali con occhi sempre più acuti.

Nascere Vivere e Morire

Il professore e Maestro **Namkhai Norbu** dedica la prima parte di questo testo ai principi fondamentali della medicina tibetana. Prosegue poi con la parte sulla *Nascere*, toccando numerosi argomenti, dalle cause della concezione al comportamento della gestante. Nella sezione *Vivere* l'autore descrive i tre aspetti fondamentali dell'individuo: corpo, energia e mente, spiegando come mantenersi in buona salute e l'importanza di mantenere un flusso costante di presenza e consapevolezza durante ogni momento della vita. Il ritiro verterà in particolare su questo ultimo aspetto. Infine nella sezione *Morire* affronta la natura della morte e il nostro atteggiamento verso di essa.

Per informazioni e iscrizioni:

Tel. 0564 966837

Mail office@dzogchen.it

Web Site e programma:

https://www.merigar.it/it/corsi-e-eventi/nascere-vivere-morire-2019/

https://www.eventiculturalimagazine.com/comunicati-stampa/nascere-vivere-morire/

Presenza e Consapevolezza nel Corpo, Energia e Mente

“Nascere, vivere e morire”

di Chögyal Namkhai Norbu

11 – 15 Agosto 2019

Loc. Merigar – 58031 – Arcidosso (GR)

Ritiro di spiegazione e pratica basato sul testo *Nascere, vivere e morire* di Chögyal Namkhai Norbu, guidato da istruttori della Comunità Dzogchen.

Nascere, vivere e morire sono tre parole che sintetizzano il percorso dell’esistenza umana. Ogni cultura si è posta interrogativi di fronte a quello che ancora oggi possiamo chiamare il mistero della vita e della morte, tentando di dare delle risposte. Ogni cultura, nella propria visione del senso della vita e della morte, ha sviluppato di conseguenza una sua medicina per le esigenze del corpo e dell’anima.

Durante il prossimo ritiro a **Merigar** questi tre aspetti saranno illustrati attraverso una lettura ispirata alla filosofia Buddhista. Punto di riferimento è un intenso e significativo libro di **Chögyal Namkhai Norbu**, scritto nel 1983, poi aggiornato e ampliato nel 2006:***Nascere, Vivere e Morire***.

È un testo prezioso che viene incontro a due esigenze spesso considerate separate: da una parte la naturale tendenza dell’essere umano a ricercare la salute e il benessere nella vita di tutti i giorni, dall’altra la necessità di una conoscenza spirituale autentica e libera da condizionamenti.

Queste giornate a **Merigar**, circondati da tesori naturali con la loro atmosfera spirituale e mistica che sprigiona una forte energia, saranno guidate da istruttori formati e autorizzati dal Maestro Namkhai Norbu e sono pensate per consentire l'approfondimento e l'esperienza dei principi della presenza e della consapevolezza applicati al corpo, all'energia e alla mente, ossia i tramiti con cui, secondo la tradizione buddhista, prendiamo parte al mondo.

Come si legge in ***Nascere, Vivere e Morire****:* "La presenza, nel suo vero significato, non è solo il ricordo di una questione importante in quanto oggetto della mente, è piuttosto una viva presenza mentale che non ci fa dimenticare certe cose fondamentali in nessuna circostanza. Ad esempio, avere presente in maniera viva e costante che si vive nel tempo, senza scordarselo mai, può portare molti benefici, come la facilità di adattarsi ai cambiamenti. [….] Analogamente, la vera consapevolezza non si esaurisce nel tenere a mente qualche cosa di importante, è piuttosto la consapevolezza che conosce in modo preciso ciò che è positivo e ciò che è negativo ed è sempre viva e chiara nella mente, a prescindere dai fattori mutevoli e da qualsiasi giudizio mentale. […] La presenza e la consapevolezza autentiche sono requisiti assai importanti per la vita di qualsiasi essere umano […]. Infatti, oltre a sperimentare le sofferenze della nascita, della vecchiaia, della malattia e della morte, – che sono aspetti naturali della nostra vita, – noi voltiamo continuamente le spalle alla consapevolezza e, spinti dalle cause primarie dell'attaccamento, dell'ira e dell'ignoranza, ci impegniamo solo in attività egoistiche; così, a seguito di varie cause secondarie temporanee, si verifica la miserabile situazione in cui rendiamo infelici noi stessi e gli altri e siamo costretti a subire la sofferenza senza poter fare più nulla".

Dopo una prima sessione introduttiva, verranno esposti i principi fondamentali della medicina tradizionale tibetana e i presupposti fisici dello stare bene. Gli istruttori guideranno diverse sessioni di spiegazioni e pratica per entrare nel senso profondo di queste pagine, alla ricerca di un'esperienza concreta di consapevolezza del corpo, dell'energia e della mente, base di un'evoluzione interiore e di crescita per il benessere individuale e sociale dell'essere umano.

Si terranno inoltre sessioni sulle principali attività del centro di Merigar, sia per esperti che per principianti. Si potrà sperimentare lo**Yantra Yoga**, un metodo antichissimo originario del Tibet, che lavorando sul coordinamento tra respirazione, movimento e presenza mentale, mira a equilibrare i tre aspetti costitutivi dell'essere umano: corpo, energia e mente. Si terranno anche sessioni di una particolare forma di meditazione in movimento, 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. Le **Danze Gioiose Khaita** 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 chi non avesse conosciuto personalmente Namkhai Norbu sono giornate che rappresentano un'esperienza concreta dei suoi insegnamenti, mentre per chi già ha frequentato ritiri, possono essere un modo per ritornare ai concetti fondamentali con occhi sempre più acuti.

Nascere Vivere e Morire

Il professore e Maestro **Namkhai Norbu** dedica la prima parte di questo testo ai principi fondamentali della medicina tibetana. Prosegue poi con la parte sulla *Nascere*, toccando numerosi argomenti, dalle cause della concezione al comportamento della gestante. Nella sezione *Vivere* l'autore descrive i tre aspetti fondamentali dell'individuo: corpo, energia e mente, spiegando come mantenersi in buona salute e l'importanza di mantenere un flusso costante di presenza e consapevolezza durante ogni momento della vita. Il ritiro verterà in particolare su questo ultimo aspetto. Infine nella sezione *Morire* affronta la natura della morte e il nostro atteggiamento verso di essa.

Per informazioni e iscrizioni:

Tel. 0564 966837

Mail office@dzogchen.it

Web Site e programma:

https://www.merigar.it/it/corsi-e-eventi/nascere-vivere-morire-2019/

MEDDI MAGAZINE
SILENZIO, SI CRITICA

https://www.meddimagazine.info/IT/News/2970/Ritiro_di_spiegazione_e_pratica_basato_sul_testo_Nascere_vivere_e_morire_di_Ch%c3%b6gyal_Namkhai_Norbu

Ritiro di spiegazione e pratica basato sul testo Nascere, vivere e morire di Chögyal Namkhai Norbu

Di Ver.Med.

"Nascere, vivere e morire" di **Chögyal Namkhai Norbu dall'11 al 15 Agosto** 2019 a **Loc. Merigar - 58031 - Arcidosso (GR)**. Ritiro di spiegazione e pratica basato sul testo Nascere, vivere e morire di Chögyal Namkhai Norbu, guidato da istruttori della **Comunità Dzogchen**.

Nascere, vivere e morire sono tre parole che sintetizzano il percorso dell'esistenza umana. Ogni cultura si è posta interrogativi di fronte a quello che ancora oggi possiamo chiamare il mistero della vita e della morte, tentando di dare delle risposte. Ogni cultura, nella propria visione del senso della vita e della morte, ha sviluppato di conseguenza una sua medicina per le esigenze del corpo e dell'anima.

Durante il prossimo ritiro a **Merigar** questi tre aspetti saranno illustrati attraverso una lettura ispirata alla filosofia Buddhista. Punto di riferimento è un intenso e significativo libro di **Chögyal Namkhai Norbu**, scritto nel 1983, poi aggiornato e ampliato nel 2006: **Nascere, Vivere e Morire**.

È un testo prezioso che viene incontro a due esigenze spesso considerate separate: da una parte la naturale tendenza dell'essere umano a ricercare la salute e il benessere nella vita di tutti i giorni, dall'altra la necessità di una conoscenza spirituale autentica e libera da condizionamenti.

Queste giornate a Merigar, circondati da tesori naturali con la loro atmosfera spirituale e mistica che sprigiona una forte energia, saranno guidate da istruttori formati e autorizzati dal **Maestro Namkhai Norbu** e sono pensate per consentire l'approfondimento e l'esperienza dei principi della presenza e della consapevolezza applicati al corpo, all'energia e alla mente, ossia i tramiti con cui, secondo la tradizione buddhista, prendiamo parte al mondo.

Come si legge in Nascere, Vivere e Morire: "*La presenza, nel suo vero significato, non è solo il ricordo di una questione importante in quanto oggetto della mente, è piuttosto una viva presenza mentale che non ci fa dimenticare certe cose fondamentali in nessuna circostanza. Ad esempio, avere presente in maniera viva e costante che si vive nel tempo, senza scordarselo mai, può portare molti benefici, come la facilità di adattarsi ai cambiamenti. [….] Analogamente, la vera consapevolezza non si esaurisce nel tenere a mente qualche cosa di importante, è piuttosto la consapevolezza che conosce in modo preciso ciò che è positivo e ciò che è negativo ed è sempre viva e chiara nella mente, a prescindere dai fattori mutevoli e da qualsiasi giudizio mentale. […] La presenza e la consapevolezza autentiche sono requisiti assai importanti per la vita di qualsiasi essere umano […]. Infatti, oltre a sperimentare le sofferenze della nascita, della vecchiaia, della malattia e della morte, - che sono aspetti naturali della nostra vita, - noi voltiamo continuamente le spalle alla consapevolezza e, spinti dalle cause primarie dell'attaccamento, dell'ira e dell'ignoranza, ci impegniamo solo in attività egoistiche; così, a seguito di varie cause secondarie temporanee, si verifica la miserabile situazione in cui rendiamo infelici noi stessi e gli altri e siamo costretti a subire la sofferenza senza poter fare più nulla*".

Dopo una prima sessione introduttiva, verranno esposti i principi fondamentali della medicina tradizionale tibetana e i presupposti fisici dello stare bene. Gli istruttori guideranno diverse sessioni di spiegazioni e pratica per entrare nel senso profondo di queste pagine, alla ricerca di un'esperienza concreta di consapevolezza del corpo,

dell’energia e della mente, base di un'evoluzione interiore e di crescita per il benessere individuale e sociale dell’essere umano.
Si terranno inoltre sessioni sulle principali attività del centro di Merigar, sia per esperti che per principianti. Si potrà sperimentare lo Yantra Yoga, un metodo antichissimo originario del Tibet, che lavorando sul coordinamento tra respirazione, movimento e presenza mentale, mira a equilibrare i tre aspetti costitutivi dell’essere umano: corpo, energia e mente. Si terranno anche sessioni di una particolare forma di meditazione in movimento, 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. Le Danze Gioiose Khaita 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 chi non avesse conosciuto personalmente Namkhai Norbu sono giornate che rappresentano un’esperienza concreta dei suoi insegnamenti, mentre per chi già ha frequentato ritiri, possono essere un modo per ritornare ai concetti fondamentali con occhi sempre più acuti.

Nascere Vivere e Morire

Il professore e Maestro Namkhai Norbu dedica la prima parte di questo testo ai principi fondamentali della medicina tibetana. Prosegue poi con la parte sulla Nascere, toccando numerosi argomenti, dalle cause della concezione al comportamento della gestante. Nella sezione Vivere l’autore descrive i tre aspetti fondamentali dell’individuo: corpo, energia e mente, spiegando come mantenersi in buona salute e l’importanza di mantenere un flusso costante di presenza e consapevolezza durante ogni momento della vita. Il ritiro verterà in particolare su questo ultimo aspetto. Infine nella sezione Morire affronta la natura della morte e il nostro atteggiamento verso di essa.

https://www.lafolla.it/lf195nascere91250.php

***cronache:* ad Arcidosso**

"Nascere, vivere e morire"

Nascere, vivere e morire sono tre parole che sintetizzano il percorso dell'esistenza umana. Ogni cultura si è posta interrogativi di fronte a quello che ancora oggi possiamo chiamare il mistero della vita e della morte, tentando di dare delle risposte. Ogni cultura, nella propria visione del senso della vita e della morte, ha sviluppato di conseguenza una sua medicina per le esigenze del corpo e dell'anima.

Durante il prossimo ritiro a Merigar questi tre aspetti saranno illustrati attraverso una lettura ispirata alla filosofia Buddhista. Punto di riferimento è un intenso e significativo libro di Chögyal Namkhai Norbu, scritto nel 1983, poi aggiornato e ampliato nel 2006: Nascere, Vivere e Morire. È un testo prezioso che viene incontro a due esigenze spesso considerate separate: da una parte la naturale tendenza dell'essere umano a ricercare la salute e il benessere nella vita di tutti i giorni, dall'altra la necessità di una conoscenza spirituale autentica e libera da condizionamenti.

Queste giornate a Merigar, circondati da tesori naturali con la loro atmosfera spirituale e mistica che sprigiona una forte energia, saranno guidate da istruttori formati e autorizzati dal Maestro Namkhai Norbu e sono pensate per consentire l'approfondimento e l'esperienza dei principi della presenza e della consapevolezza applicati al corpo, all'energia e alla mente, ossia i tramiti con cui, secondo la tradizione buddhista, prendiamo parte al mondo.

Come si legge in Nascere, Vivere e Morire: "La presenza, nel suo vero significato, non è solo il ricordo di una questione importante in quanto oggetto della mente, è piuttosto una viva presenza mentale che non ci fa dimenticare certe cose fondamentali in nessuna circostanza. Ad esempio, avere presente in maniera viva e costante che si vive nel tempo, senza scordarselo mai, può portare molti benefici, come la facilità di adattarsi ai cambiamenti. [….] Analogamente, la vera consapevolezza non si esaurisce nel tenere a mente qualche cosa di importante, è piuttosto la consapevolezza che conosce in modo preciso ciò che è positivo e ciò che è negativo ed è sempre viva e chiara nella mente, a prescindere dai fattori mutevoli e da qualsiasi giudizio mentale. […] La presenza e la consapevolezza autentiche sono requisiti assai importanti per la vita di qualsiasi essere umano […]. Infatti, oltre a sperimentare le sofferenze della nascita, della vecchiaia, della malattia e della morte, - che sono aspetti naturali della nostra vita, - noi voltiamo continuamente le spalle alla consapevolezza e, spinti dalle cause primarie dell'attaccamento, dell'ira e dell'ignoranza, ci impegniamo solo in attività egoistiche; così, a seguito di varie cause secondarie temporanee, si verifica la miserabile situazione in cui rendiamo infelici noi stessi e gli altri e siamo costretti a subire la sofferenza senza poter fare più nulla".

Dopo una prima sessione introduttiva, verranno esposti i principi fondamentali della medicina tradizionale tibetana e i presupposti fisici dello stare bene. Gli istruttori guideranno diverse sessioni di spiegazioni e pratica per entrare nel senso profondo di queste pagine, alla ricerca di un'esperienza concreta di consapevolezza del corpo, dell'energia e della mente, base di un'evoluzione interiore e di crescita per il benessere individuale e sociale dell'essere umano. Si terranno inoltre sessioni sulle principali attività del centro di Merigar, sia per esperti che per principianti. Si potrà sperimentare lo Yantra Yoga, un metodo antichissimo originario del Tibet, che lavorando sul coordinamento tra respirazione, movimento e presenza mentale, mira a equilibrare i tre aspetti costitutivi dell'essere umano: corpo, energia e mente. Si terranno anche sessioni di una particolare forma di meditazione in movimento, 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. Le Danze Gioiose Khaita 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 chi non avesse conosciuto personalmente Namkhai Norbu sono giornate che rappresentano un'esperienza concreta dei suoi insegnamenti, mentre per chi già ha frequentato ritiri, possono essere un modo per ritornare ai concetti fondamentali con occhi sempre più acuti.

Il professore e Maestro Namkhai Norbu dedica la prima parte di questo testo ai principi fondamentali della medicina tibetana. Prosegue poi con la parte sulla Nascere, toccando numerosi argomenti, dalle cause della concezione al comportamento della gestante. Nella sezione Vivere l'autore descrive i tre aspetti fondamentali dell'individuo: corpo, energia e mente, spiegando come mantenersi in buona salute e l'importanza di mantenere un flusso costante di presenza e consapevolezza durante ogni momento della vita. Il ritiro verterà in particolare su questo ultimo aspetto. Infine nella sezione Morire affronta la natura della morte e il nostro atteggiamento verso di essa.

Per informazioni e iscrizioni: Tel. 0564 966837 Mail office@dzogchen.it

articolo pubblicato il: **07/08/2019**

MaremmaNews
il primo quotidiano online della Maremma

https://www.maremmanews.it/index.php/attualita/67758-nascere-vivere-e-morire-di-choegyal-namkhai-norbu

‘Nascere, vivere e morire’, di Chögyal Namkhai Norbu

Arcidosso: Nascere, vivere e morire sono tre parole che sintetizzano il percorso dell’esistenza umana. Ogni cultura si è posta interrogativi di fronte a quello che ancora oggi possiamo chiamare il mistero della vita e della morte, tentando di dare delle risposte. Ogni cultura, nella propria visione del senso della vita e della morte, ha sviluppato di conseguenza una sua medicina per le esigenze del corpo e dell’anima.

Durante il prossimo ritiro a **Merigar** questi tre aspetti saranno illustrati attraverso una lettura ispirata alla filosofia Buddhista. Punto di riferimento è un intenso e significativo libro di **Chögyal Namkhai Norbu**, scritto nel 1983, poi aggiornato e ampliato nel 2006: ***Nascere, Vivere e Morire***.

È un testo prezioso che viene incontro a due esigenze spesso considerate separate: da una parte la naturale tendenza dell'essere umano a ricercare la salute e il benessere nella vita di tutti i giorni, dall'altra la necessità di una conoscenza spirituale autentica e libera da condizionamenti.

Queste giornate a **Merigar**, circondati da tesori naturali con la loro atmosfera spirituale e mistica che sprigiona una forte energia, saranno guidate da istruttori formati e autorizzati dal Maestro Namkhai Norbu e sono pensate per consentire l’approfondimento e l’esperienza dei principi della presenza e della consapevolezza applicati al corpo, all’energia e alla mente, ossia i tramiti con cui, secondo la tradizione buddhista, prendiamo parte al mondo.

Come si legge in ***Nascere, Vivere e Morire****:* “La presenza, nel suo vero significato, non è solo il ricordo di una questione importante in quanto oggetto della mente, è piuttosto una viva presenza mentale che non ci fa dimenticare certe cose fondamentali in nessuna circostanza. Ad esempio, avere presente in maniera viva e costante che si vive nel tempo, senza scordarselo mai, può portare molti benefici, come la facilità di adattarsi ai cambiamenti. [….] Analogamente, la vera consapevolezza non si esaurisce nel tenere a mente qualche cosa di importante, è piuttosto la consapevolezza che conosce in modo preciso ciò che è positivo e ciò che è negativo ed è sempre viva e chiara nella mente, a prescindere dai fattori mutevoli e da qualsiasi giudizio mentale. […] La presenza e la consapevolezza autentiche sono requisiti assai importanti per la vita di qualsiasi essere umano […]. Infatti, oltre a sperimentare le sofferenze della nascita, della vecchiaia, della

malattia e della morte, - che sono aspetti naturali della nostra vita, - noi voltiamo continuamente le spalle alla consapevolezza e, spinti dalle cause primarie dell'attaccamento, dell'ira e dell'ignoranza, ci impegniamo solo in attività egoistiche; così, a seguito di varie cause secondarie temporanee, si verifica la miserabile situazione in cui rendiamo infelici noi stessi e gli altri e siamo costretti a subire la sofferenza senza poter fare più nulla".

Dopo una prima sessione introduttiva, verranno esposti i principi fondamentali della medicina tradizionale tibetana e i presupposti fisici dello stare bene. Gli istruttori guideranno diverse sessioni di spiegazioni e pratica per entrare nel senso profondo di queste pagine, alla ricerca di un'esperienza concreta di consapevolezza del corpo, dell'energia e della mente, base di un'evoluzione interiore e di crescita per il benessere individuale e sociale dell'essere umano.

Si terranno inoltre sessioni sulle principali attività del centro di Merigar, sia per esperti che per principianti. Si potrà sperimentare lo **Yantra Yoga**, un metodo antichissimo originario del Tibet, che lavorando sul coordinamento tra respirazione, movimento e presenza mentale, mira a equilibrare i tre aspetti costitutivi dell'essere umano: corpo, energia e mente. Si terranno anche sessioni di una particolare forma di meditazione in movimento, 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. Le **Danze Gioiose Khaita** 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 chi non avesse conosciuto personalmente Namkhai Norbu sono giornate che rappresentano un'esperienza concreta dei suoi insegnamenti, mentre per chi già ha frequentato ritiri, possono essere un modo per ritornare ai concetti fondamentali con occhi sempre più acuti.

Nascere Vivere e Morire: Il professore e Maestro **Namkhai Norbu** dedica la prima parte di questo testo ai principi fondamentali della medicina tibetana. Prosegue poi con la parte sulla *Nascere*, toccando numerosi argomenti, dalle cause della concezione al comportamento della gestante. Nella sezione *Vivere* l'autore descrive i tre aspetti fondamentali dell'individuo: corpo, energia e mente, spiegando come mantenersi in buona salute e l'importanza di mantenere un flusso costante di presenza e consapevolezza durante ogni momento della vita. Il ritiro verterà in particolare su questo ultimo aspetto. Infine nella sezione *Morire* affronta la natura della morte e il nostro atteggiamento verso di essa.

Per informazioni e iscrizioni: Tel. 0564 966837 - Mail office@dzogchen.it

Web Site e programma: https://www.merigar.it/it/corsi-e-eventi/nascere-vivere-morire-2019/

Dettagli

Categoria: ATTUALITÀ
Pubblicato: 08 Agosto 2019
Visite: 162

https://thedailycases.com/presenza-e-consapevolezza-nel-corpo-energia-e-mente/

Presenza e Consapevolezza nel Corpo, Energia e Mente

By Dailycases 9 Agosto 2019

"Nascere, vivere e morire" di Chögyal Namkhai Norbu. 11 – 15 Agosto 2019, Loc. Merigar – 58031 – Arcidosso (GR). Ritiro di spiegazione e pratica basato sul testo Nascere, vivere e morire di Chögyal Namkhai Norbu, guidato da istruttori della Comunità Dzogchen.

Nascere, vivere e morire sono tre parole che sintetizzano il percorso dell'esistenza umana. Ogni cultura si è posta interrogativi di fronte a quello che ancora oggi possiamo chiamare il mistero della vita e della morte, tentando di dare delle risposte. Ogni cultura, nella propria visione del senso della vita e della morte, ha sviluppato di conseguenza una sua medicina per le esigenze del corpo e dell'anima.
Durante il prossimo ritiro a Merigar questi tre aspetti saranno illustrati attraverso una lettura ispirata alla filosofia Buddhista. Punto di riferimento è un intenso e significativo libro di Chögyal Namkhai Norbu, scritto nel 1983, poi aggiornato e ampliato nel 2006: Nascere, Vivere e Morire.
È un testo prezioso che viene incontro a due esigenze spesso considerate separate: da una parte la naturale tendenza dell'essere umano a ricercare la salute e il benessere nella vita di tutti i giorni, dall'altra la necessità di una conoscenza spirituale autentica e libera da condizionamenti.

Queste giornate a Merigar, circondati da tesori naturali con la loro atmosfera spirituale e mistica che sprigiona una forte energia, saranno guidate da istruttori formati e autorizzati dal Maestro Namkhai Norbu e sono pensate per consentire l'approfondimento e l'esperienza dei principi della presenza e della consapevolezza applicati al corpo, all'energia

e alla mente, ossia i tramiti con cui, secondo la tradizione buddhista, prendiamo parte al mondo.
Come si legge in Nascere, Vivere e Morire: “La presenza, nel suo vero significato, non è solo il ricordo di una questione importante in quanto oggetto della mente, è piuttosto una viva presenza mentale che non ci fa dimenticare certe cose fondamentali in nessuna circostanza. Ad esempio, avere presente in maniera viva e costante che si vive nel tempo, senza scordarselo mai, può portare molti benefici, come la facilità di adattarsi ai cambiamenti. [….] Analogamente, la vera consapevolezza non si esaurisce nel tenere a mente qualche cosa di importante, è piuttosto la consapevolezza che conosce in modo preciso ciò che è positivo e ciò che è negativo ed è sempre viva e chiara nella mente, a prescindere dai fattori mutevoli e da qualsiasi giudizio mentale. […] La presenza e la consapevolezza autentiche sono requisiti assai importanti per la vita di qualsiasi essere umano […]. Infatti, oltre a sperimentare le sofferenze della nascita, della vecchiaia, della malattia e della morte, – che sono aspetti naturali della nostra vita, – noi voltiamo continuamente le spalle alla consapevolezza e, spinti dalle cause primarie dell’attaccamento, dell’ira e dell’ignoranza, ci impegniamo solo in attività egoistiche; così, a seguito di varie cause secondarie temporanee, si verifica la miserabile situazione in cui rendiamo infelici noi stessi e gli altri e siamo costretti a subire la sofferenza senza poter fare più nulla”.
Dopo una prima sessione introduttiva, verranno esposti i principi fondamentali della medicina tradizionale tibetana e i presupposti fisici dello stare bene. Gli istruttori guideranno diverse sessioni di spiegazioni e pratica per entrare nel senso profondo di queste pagine, alla ricerca di un’esperienza concreta di consapevolezza del corpo, dell’energia e della mente, base di un’evoluzione interiore e di crescita per il benessere individuale e sociale dell’essere umano.
Si terranno inoltre sessioni sulle principali attività del centro di Merigar, sia per esperti che per principianti. Si potrà sperimentare lo Yantra Yoga, un metodo antichissimo originario del Tibet, che lavorando sul coordinamento tra respirazione, movimento e presenza mentale, mira a equilibrare i tre aspetti costitutivi dell’essere umano: corpo, energia e mente. Si terranno anche sessioni di una particolare forma di meditazione in movimento, 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. Le Danze Gioiose Khaita 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 chi non avesse conosciuto personalmente Namkhai Norbu sono giornate che rappresentano un’esperienza concreta dei suoi insegnamenti, mentre per chi già ha frequentato ritiri, possono essere un modo per ritornare ai concetti fondamentali con occhi sempre più acuti.

Nascere Vivere e Morire
Il professore e Maestro Namkhai Norbu dedica la prima parte di questo testo ai principi fondamentali della medicina tibetana. Prosegue poi con la parte sulla Nascere, toccando numerosi argomenti, dalle cause della concezione al comportamento della gestante. Nella sezione Vivere l’autore descrive i tre aspetti fondamentali dell’individuo: corpo, energia e mente, spiegando come mantenersi in buona salute e l’importanza di mantenere un flusso costante di presenza e consapevolezza durante ogni momento della vita. Il ritiro verterà in particolare su questo ultimo aspetto. Infine nella sezione Morire affronta la natura della morte e il nostro atteggiamento verso di essa.

QUOTIDIANO FONDATO NEL 1877
IL TIRRENO

GROSSETO - Sabato 10 Agosto 2019

CULTURA TIBETANA

Nascere, vivere, morire Quattro giorni a Merigar con la lezione di Norbu

ARCIDOSSO. Ritiro di spiegazione e pratica basato sul testo Nascere, vivere e morire di **Chögyal Namkhai Norbu**, guidato da istruttori della Comunità Dzogchen, da domani al 15 agoso a Merigar, centro di cultura tibetana di Arcidosso.

Nascere, vivere e morire sono tre parole che sintetizzano il percorso dell'esistenza umana. Ogni cultura si è posta interrogativi di fronte a quello che ancora oggi possiamo chiamare il mistero della vita e della morte, tentando di dare delle risposte. Ogni cultura, nella propria visione del senso della vita e della morte, ha sviluppato di conseguenza una sua medicina per le esigenze del corpo e dell'anima.

Durante il prossimo ritiro a Merigar questi tre aspetti saranno illustrati attraverso una lettura ispirata alla filosofia Buddhista.

Punto di riferimento è un intenso e significativo libro di Chögyal Namkhai Norbu, scritto nel 1983, poi aggiornato e ampliato nel 2006: "Nascere, Vivere e Morire".

Dopo una prima sessione introduttiva, verranno esposti i principi fondamentali della medicina tradizionale tibetana e i presupposti fisici dello stare bene. Si terranno inoltre sessioni sulle principali attività del centro di Merigar, per esperti e principianti. —

Per informazioni e iscrizioni:
Telefono 0564 966837
Mail: office@dzogchen.it

EVENTI CULTURALI
INFORMAZIONE ARTE CULTURA FOOD&WINE EUROPA

https://www.eventiculturalimagazine.com/comunicati-stampa/racconti-biblioteca-oltre-3/

RACCONTI IN BIBLIOTECA… E OLTRE!

RACCONTI IN BIBLIOTECA… E OLTRE!

Incontri culturali itineranti tra Merigar e Arcidosso.

16 Agosto 2019
La vita di David Lazzaretti
A cura di Anna Scattigno
Sala Mandala

18 Agosto 2019
Yeshe Tsogyal
A cura di Cristiana De Falco
Biblioteca

Comunità Dzogchen di Merigar
Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR)

Continuano, con grande partecipazione, a Merigar la serie di incontri culturali “Racconti in Biblioteca… e oltre!”. I prossimi due appuntamenti, venerdì 16 e domenica 18 agosto, saranno entrambi a tema biografico e ci porteranno in due realtà diverse fra loro e molto affascinanti.

Venerdì 16 agosto alle ore 18,00, nella Sala Mandala di Merigar, la Prof.ssa Anna Scattigno, Presidente del Centro Studi David Lazzaretti, ci parlerà della vita di David Lazzaretti e della Comunità da lui fondata sul Monte Labbro. Oltre la vallata su cui si affaccia Merigar, ben visibile da tutte le sue strutture e particolarmente scenografico visto dalle vetrate del Tempio della Grande Contemplazione, si trova il monte Labbro con, al suo apice, l’inconfondibile profilo della torre di David, che impreziosisce ulteriormente questo panorama unico. Ma cosa sappiamo di David Lazzaretti, il nostro “Santo Dirimpettaio”, e della comunità che proprio su quel monte ha il suo punto di riferimento?

La Prof.ssa Anna Scattigno, Presidente del Centro Studi David Lazzaretti, ci guiderà alla scoperta di questa figura, della sua biografia, del suo pensiero e della sua comunità.
Si parte quindi dall'Amiata del XIX secolo e da questa enigmatica figura di predicatore e profeta, conosciuto anche come Cristo dell'Amiata, e recentemente raccontato da Simone Cristicchi nel libro, diventato anche uno spettacolo teatrale: "Il Secondo Figlio di Dio". La vita di David Lazzaretti, inizialmente barrocciaio nella zona di Arcidosso, fu segnata da esperienze mistiche e visionarie e da periodi di isolamento e predicazione, cui seguì la creazione di una Comunità di fedeli sul Monte Labro. Sulla cima di questo monte dette inizio alla costruzione di una Torre, l'Arca della Nuova Alleanza, dove pose le basi di una comunità che trovò aggregazione, tra il 1870 e il 1872, in tre istituti: gli Eremiti che pregavano e lavoravano i campi, avevano per simbolo la fede ed erano l'alimento spirituale delle opere della comunità; la Fratellanza cristiana, che aveva per simbolo la carità ed educava al rispetto della legge di Dio e degli uomini; la Società delle famiglie cristiane, che aveva per simbolo la speranza ed era costituita da contadini, piccoli proprietari, artigiani. Il clima era però di forte tensione, alimentata dall'aperta ostilità del clero locale e dalle voci secondo cui lassù alla Torre si predicava il comunismo e si preparava una sommossa. Questo portò ad accuse di frode e di eresia e infine alla morte violenta di Davide Lazzaretti, per mano dei Carabinieri, all'alba del 18 agosto, quando egli, insieme alla sua gente, scese processionalmente dal Monte Labbro ad annunciare al mondo l'avvento dell'età nuova del Diritto e della giustizia, il regno dello Spirito Santo.
Il monte Labbro, aspro e solitario, dove il vento non cessa mai, ha tuttora, sulla sua cima, i resti della Torre e la grotta dove l'acqua stilla, come allora, dalle pareti, con il suo potere risanante. Ad Arcidosso, nella Rocca Aldobrandesca, dove furono imprigionati i seguaci di David, si possono ancora ammirare gli abiti, gli stendardi, le immagini della processione del

18 agosto, insieme alle carte e ai documenti recuperati da una lunga dispersione.
Domenica 18 agosto alle ore 18,00 nella Biblioteca di Merigar si torna a parlare di Tibet, con un viaggio indietro nel tempo di più di un millennio. Cristiana De Falco ci parlerà di Yeshe Tsogyal (757-817), figura femminile estremamente importante nel Buddhismo Tibetano.

David Lazzaretti
David Lazzaretti nacque ad Arcidosso sul Monte Amiata nel 1834. Da un sacerdote imparò a leggere, poco invece a scrivere, ma dalla fine degli anni '60 la scrittura, spesso di carattere visionario e profetico, accompagnò l'esperienza religiosa di David e la sua predicazione: lo testimoniano, accanto all'epistolario, le numerose opere manoscritte e a stampa. Durante la giovinezza David fece il barrocciaio. Leggeva molto: le vite dei santi, la Divina Commedia, i poemi cavallereschi, le Sacre Scritture. Nel 1860 si arruolò volontario nell'esercito piemontese che combatteva in Umbria e nelle Marche le truppe pontificie. Partecipò alla battaglia di Castelfidardo, alla presa di Ancona, all'assedio di Gaeta. Credeva allora che l'Unità d'Italia sarebbe stata frutto di un consenso unanime. Amore della patria e amore di Dio nel suo pensiero erano congiunti in un nodo indissolubile. Negli anni mantenne fermamente questa sua convinzione.
Mosso da alcune visioni che contenevano un mandato ancora celato nel "mistero", tra l'aprile e il settembre 1868 Lazzaretti si fece più volte «pellegrino» alla volta di Roma, finché il 16 settembre ottenne udienza da Pio IX. Tra l'ottobre e il dicembre di quell'anno, in una grotta nei pressi di Montorio Romano in Sabina, ebbe l'esperienza visionaria più

significativa, da cui prese avvio la sua storia. Visse nella grotta da eremita, scrivendo preghiere, poesie, i primi avvisi profetici. Quando fece ritorno sul Monte Amiata, la sua figura era quella di un uomo 'santo' attorno al quale si raccolsero numerosi i credenti per ascoltarne la predicazione e seguirne i consigli.
David si ritirò a vivere sul Monte Labbro dove dette inizio, sulla cima del monte, alla costruzione di una Torre, l'Arca della Nuova Alleanza. Avevano messo in comune i beni e il lavoro, si proponevano la pratica delle virtù morali e civili, aprirono scuole per adulti e bambini. Così organizzata, la comunità di David prefigurava un mondo nuovo che nella sua visione, nutrita della letteratura tardo-gioachimita, delle figure e dei simboli delle Sacre Scritture, pareva prossimo a dischiudersi, con l'avvento di un'età di pace e prosperità e di un'umanità rigenerata.
La comunità che si era raccolta sul Monte Labbro attorno a Lazzaretti suscitò proseliti ma anche persecuzioni.

Centro Studi David Lazzaretti
Il Centro Studi ebbe origine nel contesto delle manifestazioni organizzate nel 1978 dal Comune di Arcidosso in collaborazione con il Canzoniere Internazionale, Leoncarlo Settimelli e Laura Falavolti, per il centenario della morte di David Lazzaretti. Di particolare rilievo fu il convegno di studi organizzato dal Comune e dall'Università di Siena nel maggio 1979, che dette avvio a un'intensa stagione di ricerche. Gli atti del convegno vennero pubblicati nella collana della Nuova Guaraldi Editrice "Le classi popolari nell'Italia centrale" diretta da Tullio Seppilli (Davide Lazzaretti e il Monte Amiata. Protesta sociale e rinnovamento religioso, a cura di Carlo Pazzagli, Firenze 1981).
Il Centro Studi fu istituito da parte dell'Amministrazione Comunale nel 1981. Attualmente ha sede al secondo piano del palazzo del Municipio. È articolato in tre sezioni: le prime due, l'una a carattere bibliografico l'altra a carattere documentario/archivistico, raccolgono studi su Lazzaretti pubblicati a partire dal primo '900, manoscritti, lettere di David Lazzaretti e documenti del movimento giurisdavidico, fonti iconografiche, fotografie, articoli di giornale, materiale audiovisivo. Le principali raccolte sono il Fondo Massimiliano Romei, il Fondo Leone Graziani / sezione David Lazzaretti, il Fondo Filippo Imperiuzzi. Nel corridoio di accesso alle stanze del Centro è allestita e visitabile una mostra fotografica che introduce alla visita della mostra David Lazzaretti il Messia dell'Amiatapresso la sezione museale del Centro Studi, al Castello Aldobrandesco.
La terza Sezione, quella museale, fu allestita presso il Castello Aldobrandesco di Arcidosso nel 2008: documenta la figura e l'opera di David Lazzaretti e del movimento giurisdavidico, ricostruendone la storia attraverso documenti, immagini coeve, abiti e paramenti liturgici, manoscritti, fotografie.

La partecipazione è libera e gratuita.

I prossimi incontri: 7 e 8 Settembre ore 18 ARCIDOSSO Sala Conferenze – Castello Michael Katz, Lo Yoga del sogno e i sogni lucidi.

Per informazioni:
Tel. +39 0564 966837 +39 0564 968110 Email: office@dzogchen.it
Web Site: www.merigar.it
www.centrostudilazzaretti.it

IL GIUNCO.NET
il quotidiano della Maremma
https://www.ilgiunco.net/evento/david-lazzaretti-e-di-yeshe-tsogyal-protagonisti-degli-incontri-di-merigar/

DAVID LAZZARETTI E DI YESHE TSOGYAL PROTAGONISTI DEGLI INCONTRI DI MERIGAR

16/08 » 18/08/19

ARCIDOSSO MERIGAR LOCALITÀ MERIGAR, ARCIDOSSO, GR, ITALIA

- **visita il sito internet**
- **office@dzogchen.it**
- **Tel. +39 0564 966837 - +39 0564 968110**

ARCIDOSSO – Continuano a Merigar la serie di incontri culturali “Racconti in Biblioteca… e oltre!”. I prossimi due appuntamenti, venerdì 16 e domenica 18 agosto, saranno entrambi a tema biografico e vi porteranno in due realtà diverse fra loro e molto affascinanti.

Venerdì 16 agosto alle ore 18,00, nella Sala Mandala di Merigar, **Anna Scattigno**, presidente del Centro studi David Lazzaretti, ci parlerà della vita di **David Lazzaretti** e della Comunità da lui fondata sul Monte Labbro. Oltre la vallata su cui si affaccia Merigar, ben visibile da tutte le sue strutture e particolarmente scenografico visto dalle vetrate del tempio della Grande contemplazione, si trova il monte Labbro con, al suo apice, l’inconfondibile profilo della torre di David, che impreziosisce ulteriormente questo panorama unico. Ma cosa sappiamo di David Lazzaretti, il nostro “Santo Dirimpettaio”, e della comunità che proprio su quel monte ha il suo punto di riferimento?

Anna Scattigno vi guiderà alla scoperta di questa figura, della sua biografia, del suo pensiero e della sua comunità.

Si parte quindi dall'Amiata del XIX secolo e da questa enigmatica figura di predicatore e profeta, conosciuto anche come "Cristo dell'Amiata", e recentemente raccontato da **Simone Cristicchi** nel libro, diventato anche uno spettacolo teatrale, "Il Secondo Figlio di Dio". La vita di David Lazzaretti, inizialmente barrocciaio nella zona di Arcidosso, fu segnata da esperienze mistiche e visionarie e da periodi di isolamento e predicazione, cui seguì la creazione di una Comunità di fedeli sul Monte Labbro. Sulla cima di questo monte dette inizio alla costruzione di una Torre, l'Arca della Nuova alleanza, dove pose le basi di una comunità che trovò aggregazione, tra il 1870 e il 1872, in tre istituti: gli Eremiti che pregavano e lavoravano i campi, avevano per simbolo la fede ed erano l'alimento spirituale delle opere della comunità; la Fratellanza cristiana, che aveva per simbolo la carità ed educava al rispetto della legge di Dio e degli uomini; la Società delle famiglie cristiane, che aveva per simbolo la speranza ed era costituita da contadini, piccoli proprietari, artigiani. Il clima era però di forte tensione, alimentata dall'aperta ostilità del clero locale e dalle voci secondo cui lassù alla Torre si predicava il comunismo e si preparava una sommossa. Questo portò ad accuse di frode e di eresia e infine alla morte violenta di Davide Lazzaretti, per mano dei Carabinieri, all'alba del 18 agosto, quando egli, insieme alla sua gente, scese processionalmente dal Monte Labbro ad annunciare al mondo l'avvento dell'età nuova del diritto e della giustizia, il regno dello "Spirito Santo".
Il monte Labbro, aspro e solitario, dove il vento non cessa mai, ha tuttora, sulla sua cima, i resti della Torre e la grotta dove l'acqua stilla, come allora, dalle pareti, con il suo potere risanante. Ad Arcidosso, nella Rocca Aldobrandesca, dove furono imprigionati i seguaci di David, si possono ancora ammirare gli abiti, gli stendardi, le immagini della processione del 18 agosto, insieme alle carte e ai documenti recuperati da una lunga dispersione.
Domenica 18 agosto alle ore 18,00 nella Biblioteca di Merigar si torna a parlare di Tibet, con un viaggio indietro nel tempo di più di un millennio. **Cristiana De Falco** ci parlerà di **Yeshe Tsogyal** (757-817), figura femminile estremamente importante nel buddhismo tibetano.

La partecipazione è libera e gratuita.
I prossimi incontri: 7 e 8 Settembre ore 18 a Arcidosso alla Sala conferenze – Castello Michael Katz, Lo Yoga del sogno e i sogni lucidi.
Per informazioni: Tel. +39 0564 966837 +39 0564 968110. Email: **office@dzogchen.it**. **www.merigar.it**

https://www.grossetonotizie.com/programma-racconti-in-biblioteca-merigar-arcidosso/

AmiataCultura & Spettacoli

“Racconti in biblioteca”, doppio incontro a Merigar: si parla di David Lazzaretti e di Tibet

I prossimi due appuntamenti, venerdì 16 e domenica 18 agosto, saranno entrambi a tema biografico

Redazione

Continuano, con grande partecipazione, a Merigar la serie di incontri culturali “**Racconti in biblioteca… e oltre!**”. I prossimi due appuntamenti, **venerdì 16 e domenica 18 agosto**, saranno entrambi a tema biografico e ci porteranno in due realtà diverse fra loro e molto affascinanti.

Venerdì 16 agosto, alle 18, nella sala Mandala di Merigar, la professoressa Anna Scattigno, presidente del centro studi David Lazzaretti, parlerà della vita di **David Lazzaretti** e della comunità da lui fondata sul Monte Labbro. Oltre la vallata su cui si affaccia Merigar, ben visibile da tutte le sue strutture e particolarmente scenografico, visto dalle vetrate del Tempio della grande contemplazione, si trova il Monte Labbro con, al suo apice, l’inconfondibile profilo della torre di David, che impreziosisce ulteriormente questo panorama unico. Ma cosa sappiamo di David Lazzaretti e della comunità che proprio su quel monte ha il suo punto di riferimento? La professoressa Anna Scattigno, presidente del Centro studi David Lazzaretti, guiderà il pubblico alla scoperta di questa figura, della sua biografia, del suo pensiero e della sua comunità.

Si parte quindi dall'Amiata del XIX secolo e da questa enigmatica figura di predicatore e profeta, conosciuto anche come Cristo dell'Amiata, e recentemente raccontato da Simone Cristicchi nel libro, diventato anche uno spettacolo teatrale, "Il Secondo Figlio di Dio".

La vita di David Lazzaretti, inizialmente barrocciaio nella zona di Arcidosso, fu segnata da esperienze mistiche e visionarie e da periodi di isolamento e predicazione, cui seguì la creazione di una comunità di fedeli sul Monte Labbro. Sulla cima di questo monte dette inizio alla costruzione di una torre, l'Arca della Nuova Alleanza, dove pose le basi di una comunità che trovò aggregazione, tra il 1870 e il 1872, in tre istituti: gli Eremiti che pregavano e lavoravano i campi, avevano per simbolo la fede ed erano l'alimento spirituale delle opere della comunità; la Fratellanza cristiana, che aveva per simbolo la carità ed educava al rispetto della legge di Dio e degli uomini; la Società delle famiglie cristiane, che aveva per simbolo la speranza ed era costituita da contadini, piccoli proprietari, artigiani. Il clima era però di forte tensione, alimentata dall'aperta ostilità del clero locale e dalle voci secondo cui lassù alla Torre si predicava il comunismo e si preparava una sommossa. Questo portò ad accuse di frode e di eresia e infine alla morte violenta di Davide Lazzaretti, per mano dei Carabinieri, all'alba del 18 agosto, quando egli, insieme alla sua gente, scese processionalmente dal Monte Labbro ad annunciare al mondo l'avvento dell'età nuova del Diritto e della giustizia, il regno dello Spirito Santo.

Il Monte Labbro, aspro e solitario, dove il vento non cessa mai, ha tuttora, sulla sua cima, i resti della torre e la grotta dove l'acqua stilla, come allora, dalle pareti, con il suo potere risanante. Ad Arcidosso, nella Rocca Aldobrandesca, dove furono imprigionati i seguaci di David, si possono ancora ammirare gli abiti, gli stendardi, le immagini della processione del 18 agosto, insieme alle carte e ai documenti recuperati da una lunga dispersione.

Domenica 18 agosto, alle 18, nella biblioteca di Merigar, si torna a parlare di Tibet, con un viaggio indietro nel tempo di più di un millennio. Cristiana De Falco parlerà di Yeshe Tsogyal (757-817), figura femminile estremamente importante nel Buddhismo tibetano.

David Lazzaretti

David Lazzaretti nacque ad Arcidosso, sul Monte Amiata, nel 1834. Da un sacerdote imparò a leggere, poco invece a scrivere, ma dalla fine degli anni '60 la scrittura, spesso di carattere visionario e profetico, accompagnò l'esperienza religiosa di David e la sua predicazione: lo testimoniano, accanto all'epistolario, le numerose opere manoscritte e a stampa. Durante la giovinezza David fece il barrocciaio. Leggeva molto: le vite dei santi, la Divina Commedia, i

poemi cavallereschi, le sacre Scritture. Nel 1860 si arruolò volontario nell'esercito piemontese che combatteva in Umbria e nelle Marche le truppe pontificie. Partecipò alla battaglia di Castelfidardo, alla presa di Ancona, all'assedio di Gaeta. Credeva allora che l'Unità d'Italia sarebbe stata frutto di un consenso unanime. Amore della patria e amore di Dio nel suo pensiero erano congiunti in un nodo indissolubile. Negli anni mantenne fermamente questa sua convinzione.

Mosso da alcune visioni che contenevano un mandato ancora celato nel "mistero", tra l'aprile e il settembre 1868 Lazzaretti si fece più volte «pellegrino» alla volta di Roma, finché il 16 settembre ottenne udienza da Pio IX. Tra l'ottobre e il dicembre di quell'anno, in una grotta nei pressi di Montorio Romano in Sabina, ebbe l'esperienza visionaria più significativa, da cui prese avvio la sua storia. Visse nella grotta da eremita, scrivendo preghiere, poesie, i primi avvisi profetici. Quando fece ritorno sul Monte Amiata, la sua figura era quella di un uomo 'santo' attorno al quale si raccolsero numerosi i credenti per ascoltarne la predicazione e seguirne i consigli.

David si ritirò a vivere sul Monte Labbro dove dette inizio, sulla cima del monte, alla costruzione di una torre, l'Arca della Nuova Alleanza. Avevano messo in comune i beni e il lavoro, si proponevano la pratica delle virtù morali e civili, aprirono scuole per adulti e bambini. Così organizzata, la comunità di David prefigurava un mondo nuovo che nella sua visione, nutrita della letteratura tardo-gioachimita, delle figure e dei simboli delle sacre Scritture, pareva prossimo a dischiudersi, con l'avvento di un'età di pace e prosperità e di un'umanità rigenerata.
La comunità che si era raccolta sul Monte Labbro attorno a Lazzaretti suscitò proseliti, ma anche persecuzioni.

Centro studi David Lazzaretti

Il Centro Studi ebbe origine nel contesto delle manifestazioni organizzate nel 1978 dal Comune di Arcidosso in collaborazione con il Canzoniere internazionale, Leoncarlo Settimelli e Laura Falavolti, per il centenario della morte di David Lazzaretti. Di particolare rilievo fu il convegno di studi organizzato dal Comune e dall'Università di Siena nel maggio 1979, che dette avvio a un'intensa stagione di ricerche. Gli atti del convegno vennero pubblicati nella collana della Nuova Guaraldi Editrice "Le classi popolari nell'Italia centrale" diretta da Tullio Seppilli ("Davide Lazzaretti e il Monte Amiata. Protesta sociale e rinnovamento religioso", a cura di Carlo Pazzagli, Firenze 1981).

Il Centro studi fu istituito da parte dell'amministrazione comunale nel 1981. Attualmente ha sede al secondo piano del palazzo del Municipio. È articolato in tre sezioni: le prime due, l'una a carattere bibliografico l'altra a carattere documentario/archivistico, raccolgono studi su Lazzaretti pubblicati a partire dal primo '900, manoscritti, lettere di David Lazzaretti e documenti del movimento giurisdavidico, fonti iconografiche, fotografie, articoli di giornale, materiale audiovisivo. Le principali raccolte sono il Fondo Massimiliano Romei, il Fondo Leone Graziani/sezione David Lazzaretti, il Fondo Filippo Imperiuzzi. Nel corridoio di accesso alle stanze del Centro è allestita e visitabile una mostra fotografica che introduce alla visita della mostra "David Lazzaretti il Messia dell'Amiata" presso la sezione museale del Centro studi, al Castello Aldobrandesco.

La terza sezione, quella museale, fu allestita presso il Castello Aldobrandesco di Arcidosso nel 2008: documenta la figura e l'opera di David Lazzaretti e del movimento giurisdavidico, ricostruendone la storia attraverso documenti, immagini coeve, abiti e paramenti liturgici, manoscritti, fotografie.

La partecipazione **è libera e gratuita**.

MaremmaNews
il primo quotidiano online della Maremma

https://www.maremmanews.it/index.php/attualita/67967-racconti-in-biblioteca-e-oltre-2

‘Racconti in Biblioteca … e oltre!’

Incontri culturali itineranti tra Merigar e Arcidosso.

Arcidosso: Continuano, con grande partecipazione, a Merigar la serie di incontri culturali **“Racconti in Biblioteca… e oltre!”**. I prossimi due appuntamenti, **venerdì 16 e domenica 18 agosto**, saranno entrambi a tema biografico e ci porteranno in due realtà diverse fra loro e molto affascinanti.

Venerdì 16 agosto alle ore 18,00, nella Sala Mandala di **Merigar**, la Prof.ssa **Anna Scattigno**, Presidente del **Centro Studi David Lazzaretti**, ci parlerà della vita di **David Lazzaretti** e della Comunità da lui fondata sul Monte Labbro. Oltre la vallata su cui si affaccia Merigar, ben visibile da tutte le sue strutture e particolarmente scenografico visto dalle vetrate del Tempio della Grande Contemplazione, si trova il monte Labbro con, al suo apice, l’inconfondibile profilo della torre di David, che impreziosisce ulteriormente questo panorama unico. Ma cosa sappiamo di David Lazzaretti, il nostro “Santo Dirimpettaio”, e della comunità che proprio su quel monte ha il suo punto di riferimento?

La Prof.ssa Anna Scattigno, Presidente del Centro Studi David Lazzaretti, ci guiderà alla scoperta di questa figura, della sua biografia, del suo pensiero e della sua comunità.

Si parte quindi dall’Amiata del XIX secolo e da questa enigmatica figura di predicatore e profeta, conosciuto anche come Cristo dell’Amiata, e recentemente raccontato da Simone Cristicchi nel libro, diventato anche uno spettacolo teatrale: “Il Secondo Figlio di Dio”.

La vita di David Lazzaretti, inizialmente barrocciaio nella zona di Arcidosso, fu segnata da esperienze mistiche e visionarie e da periodi di isolamento e predicazione, cui seguì la creazione di una Comunità di fedeli sul Monte Labro. Sulla cima di questo monte dette inizio alla costruzione di una Torre, l’Arca della Nuova Alleanza, dove pose le basi di una comunità che trovò aggregazione, tra il 1870 e il 1872, in tre istituti: gli Eremiti che pregavano e lavoravano i campi, avevano per simbolo la fede ed erano l’alimento spirituale delle opere della comunità; la Fratellanza cristiana, che aveva per simbolo la carità ed educava al rispetto della legge di Dio e degli uomini; la Società delle famiglie cristiane, che aveva per simbolo la speranza ed era costituita da contadini, piccoli proprietari, artigiani.

Il clima era però di forte tensione, alimentata dall'aperta ostilità del clero locale e dalle voci secondo cui lassù alla Torre si predicava il comunismo e si preparava una sommossa. Questo portò ad accuse di frode e di eresia e infine alla morte violenta di Davide Lazzaretti, per mano dei Carabinieri, all'alba del 18 agosto, quando egli, insieme alla sua gente, scese processionalmente dal Monte Labbro ad annunciare al mondo l'avvento dell'età nuova del Diritto e della giustizia, il regno dello Spirito Santo.

Il monte Labbro, aspro e solitario, dove il vento non cessa mai, ha tuttora, sulla sua cima, i resti della Torre e la grotta dove l'acqua stilla, come allora, dalle pareti, con il suo potere risanante. Ad Arcidosso, nella Rocca Aldobrandesca, dove furono imprigionati i seguaci di David, si possono ancora ammirare gli abiti, gli stendardi, le immagini della processione del 18 agosto, insieme alle carte e ai documenti recuperati da una lunga dispersione.

Domenica 18 agosto alle ore 18,00 nella Biblioteca di Merigar si torna a parlare di Tibet, con un viaggio indietro nel tempo di più di un millennio. **Cristiana De Falco** ci parlerà di **Yeshe Tsogyal** (757-817), figura femminile estremamente importante nel Buddhismo Tibetano.

David Lazzaretti:

David Lazzaretti nacque ad Arcidosso sul Monte Amiata nel 1834. Da un sacerdote imparò a leggere, poco invece a scrivere, ma dalla fine degli anni '60 la scrittura, spesso di carattere visionario e profetico, accompagnò l'esperienza religiosa di David e la sua predicazione: lo testimoniano, accanto all'epistolario, le numerose opere manoscritte e a stampa. Durante la giovinezza David fece il barrocciaio. Leggeva molto: le vite dei santi, la Divina Commedia, i poemi cavallereschi, le Sacre Scritture. Nel 1860 si arruolò volontario nell'esercito piemontese che combatteva in Umbria e nelle Marche le truppe pontificie. Partecipò alla battaglia di Castelfidardo, alla presa di Ancona, all'assedio di Gaeta. Credeva allora che l'Unità d'Italia sarebbe stata frutto di un consenso unanime. Amore della patria e amore di Dio nel suo pensiero erano congiunti in un nodo indissolubile. Negli anni mantenne fermamente questa sua convinzione.

Mosso da alcune visioni che contenevano un mandato ancora celato nel "mistero", tra l'aprile e il settembre 1868 Lazzaretti si fece più volte «pellegrino» alla volta di Roma, finché il 16 settembre ottenne udienza da Pio IX. Tra l'ottobre e il dicembre di quell'anno, in una grotta nei pressi di Montorio Romano in Sabina, ebbe l'esperienza visionaria più significativa, da cui prese avvio la sua storia. Visse nella grotta da eremita, scrivendo preghiere, poesie, i primi avvisi profetici. Quando fece ritorno sul Monte Amiata, la sua figura era quella di un uomo 'santo' attorno al quale si raccolsero numerosi i credenti per ascoltarne la predicazione e seguirne i consigli.

David si ritirò a vivere sul Monte Labbro dove dette inizio, sulla cima del monte, alla costruzione di una Torre, l'Arca della Nuova Alleanza. Avevano messo in comune i beni e il lavoro, si proponevano la pratica delle virtù morali e civili, aprirono scuole per adulti e bambini. Così organizzata, la comunità di David prefigurava un mondo nuovo che nella sua visione, nutrita della letteratura tardo-gioachimita, delle figure e dei simboli delle Sacre Scritture, pareva prossimo a dischiudersi, con l'avvento di un'età di pace e prosperità e di un'umanità rigenerata.

La comunità che si era raccolta sul Monte Labbro attorno a Lazzaretti suscitò proseliti ma anche persecuzioni.

Centro Studi David Lazzaretti:

Il Centro Studi ebbe origine nel contesto delle manifestazioni organizzate nel 1978 dal Comune di Arcidosso in collaborazione con il Canzoniere Internazionale, Leoncarlo Settimelli e Laura Falavolti, per il centenario della morte di David Lazzaretti. Di particolare rilievo fu il convegno di studi organizzato dal Comune e dall'Università di Siena nel maggio 1979, che dette avvio a un'intensa stagione di ricerche. Gli atti del convegno vennero pubblicati nella collana della Nuova Guaraldi Editrice "Le classi popolari nell'Italia

centrale” diretta da Tullio Seppilli (Davide Lazzaretti e il Monte Amiata. Protesta sociale e rinnovamento religioso, a cura di Carlo Pazzagli, Firenze 1981).

Il Centro Studi fu istituito da parte dell’Amministrazione Comunale nel 1981. Attualmente ha sede al secondo piano del palazzo del Municipio. È articolato in tre sezioni: le prime due, l’una a carattere bibliografico l’altra a carattere documentario/archivistico, raccolgono studi su Lazzaretti pubblicati a partire dal primo ‘900, manoscritti, lettere di David Lazzaretti e documenti del movimento giurisdavidico, fonti iconografiche, fotografie, articoli di giornale, materiale audiovisivo. Le principali raccolte sono il Fondo Massimiliano Romei, il Fondo Leone Graziani / sezione David Lazzaretti, il Fondo Filippo Imperiuzzi. Nel corridoio di accesso alle stanze del Centro è allestita e visitabile una mostra fotografica che introduce alla visita della mostra David Lazzaretti il Messia dell’Amiatapresso la sezione museale del Centro Studi, al Castello Aldobrandesco.

La terza Sezione, quella museale, fu allestita presso il Castello Aldobrandesco di Arcidosso nel 2008: documenta la figura e l’opera di David Lazzaretti e del movimento giurisdavidico, ricostruendone la storia attraverso documenti, immagini coeve, abiti e paramenti liturgici, manoscritti, fotografie.

La partecipazione è libera e gratuita.

I prossimi incontri: 7 e 8 Settembre ore 18 ARCIDOSSO Sala Conferenze - Castello Michael Katz, Lo Yoga del sogno e i sogni lucidi.

Per informazioni: Tel. +39 0564 966837 +39 0564 968110 - Email: office@dzogchen.it

Dettagli

Categoria: ATTUALITÀ
Pubblicato: 15 Agosto 2019
Visite: 227

Amiatanews
Notizie e riflessioni dall'Amiata e non solo

https://www.amiatanews.it/arcidosso-merigar-a-racconti-in-biblioteca-e-oltre-la-vita-di-david-lazzaretti/

Arcidosso. Merigar: a “Racconti in Biblioteca e oltre”, la vita di David Lazzaretti

15/08/2019 di Marco Conti
Amiatanews: Arcidosso 15/08/2019

Venerdì 16 agosto alle ore 18,00, nella **Sala Mandala di Merigar**, con la Prof.ssa **Anna Scattigno.**
Domenica 18 agosto Cristiana De Falco parlerà di Yeshe Tsogyal
Continuano, con grande partecipazione, a Merigar la serie di incontri culturali **“Racconti in Biblioteca… e oltre!”**. I prossimi due appuntamenti, **venerdì 16 e domenica 18agosto**, saranno entrambi a tema biografico e ci porteranno in due realtà diverse fra loro e molto affascinanti.
Venerdì 16 agosto alle ore 18,00, nella **Sala Mandala di Merigar**, la Prof.ssa **Anna Scattigno**, Presidente del **Centro Studi David Lazzaretti**, ci parlerà della vita di **David Lazzaretti** e della Comunità da lui fondata sul Monte Labbro. Oltre la vallata su cui si affaccia Merigar, ben visibile da tutte le sue strutture e particolarmente scenografico visto dalle vetrate del Tempio della Grande Contemplazione, si trova il monte Labbro con, al suo apice, l’inconfondibile profilo della torre di David, che impreziosisce ulteriormente questo panorama unico. Ma cosa sappiamo di David Lazzaretti, il nostro “Santo Dirimpettaio”, e della comunità che proprio su quel monte ha il suo punto di riferimento?
La Prof.ssa Anna Scattigno, Presidente del Centro Studi David Lazzaretti, ci guiderà alla scoperta di questa figura, della sua biografia, del suo pensiero e della sua comunità.

Si parte quindi dall’Amiata del XIX secolo e da questa enigmatica figura di predicatore e profeta, conosciuto anche come Cristo dell’Amiata, e recentemente raccontato da Simone Cristicchi nel libro, diventato anche uno spettacolo teatrale: “Il Secondo Figlio di Dio”. La vita di David Lazzaretti, inizialmente barrocciaio nella zona di Arcidosso, fu segnata da esperienze mistiche e visionarie e da periodi di isolamento e predicazione, cui seguì la creazione di una Comunità di fedeli sul Monte Labro. Sulla cima di questo monte dette inizio alla costruzione di una Torre, l’Arca della Nuova Alleanza, dove pose le basi di una comunità che trovò aggregazione, tra il 1870 e il 1872, in tre istituti: gli Eremiti che pregavano e lavoravano i campi, avevano per simbolo la fede ed erano l’alimento spirituale delle opere della comunità;

la Fratellanza cristiana, che aveva per simbolo la carità ed educava al rispetto della legge di Dio e degli uomini; la Società delle famiglie cristiane, che aveva per simbolo la speranza ed era costituita da contadini, piccoli proprietari, artigiani. Il clima era però di forte tensione, alimentata dall'aperta ostilità del clero locale e dalle voci secondo cui lassù alla Torre si predicava il comunismo e si preparava una sommossa. Questo portò ad accuse di frode e di eresia e infine alla morte violenta di Davide Lazzaretti, per mano dei Carabinieri, all'alba del 18 agosto, quando egli, insieme alla sua gente, scese processionalmente dal Monte Labbro ad annunciare al mondo l'avvento dell'età nuova del Diritto e della giustizia, il regno dello Spirito Santo.

Il monte Labbro, aspro e solitario, dove il vento non cessa mai, ha tuttora, sulla sua cima, i resti della Torre e la grotta dove l'acqua stilla, come allora, dalle pareti, con il suo potere risanante. Ad Arcidosso, nella Rocca Aldobrandesca, dove furono imprigionati i seguaci di David, si possono ancora ammirare gli abiti, gli stendardi, le immagini della processione del 18 agosto, insieme alle carte e ai documenti recuperati da una lunga dispersione.

Domenica 18 agosto alle ore 18,00 nella Biblioteca di Merigar si torna a parlare di Tibet, con un viaggio indietro nel tempo di più di un millennio. **Cristiana De Falco** ci parlerà di **Yeshe Tsogyal** (757-817), figura femminile estremamente importante nel Buddhismo Tibetano.
La partecipazione è libera e gratuita.
Il prossimo incontro: 7 e 8 Settembre ore 18 Arcidosso Sala Conferenze – Castello Michael Katz, Lo Yoga del sogno e i sogni lucidi.

David Lazzaretti
David Lazzaretti nacque ad Arcidosso sul Monte Amiata nel 1834. Da un sacerdote imparò a leggere, poco invece a scrivere, ma dalla fine degli anni '60 la scrittura, spesso di carattere visionario e profetico, accompagnò l'esperienza religiosa di David e la sua predicazione: lo testimoniano, accanto all'epistolario, le numerose opere manoscritte e a stampa. Durante la giovinezza David fece il barrocciaio. Leggeva molto: le vite dei santi, la Divina Commedia, i poemi cavallereschi, le Sacre Scritture. Nel 1860 si arruolò volontario nell'esercito piemontese che combatteva in Umbria e nelle Marche le truppe pontificie. Partecipò alla battaglia di Castelfidardo, alla presa di Ancona, all'assedio di Gaeta. Credeva allora che l'Unità d'Italia sarebbe stata frutto di un consenso unanime. Amore della patria e amore di Dio nel suo pensiero erano congiunti in un nodo indissolubile. Negli anni mantenne fermamente questa sua convinzione.
Mosso da alcune visioni che contenevano un mandato ancora celato nel "mistero", tra l'aprile e il settembre 1868 Lazzaretti si fece più volte «pellegrino» alla volta di Roma, finché il 16 settembre ottenne udienza da Pio IX. Tra l'ottobre e il dicembre di quell'anno, in una grotta nei pressi di Montorio Romano in Sabina, ebbe l'esperienza visionaria più significativa, da cui prese avvio la sua storia. Visse nella grotta da eremita, scrivendo preghiere, poesie, i primi avvisi profetici. Quando fece ritorno sul Monte Amiata, la sua figura era quella di un uomo 'santo' attorno al quale si raccolsero numerosi i credenti per ascoltarne la predicazione e seguirne i consigli.
David si ritirò a vivere sul Monte Labbro dove dette inizio, sulla cima del monte, alla costruzione di una Torre, l'Arca della Nuova Alleanza. Avevano messo in comune i beni e il lavoro, si proponevano la pratica delle virtù morali e civili, aprirono scuole per adulti e bambini. Così organizzata, la comunità di David prefigurava un mondo nuovo che nella sua visione, nutrita della letteratura tardo-gioachimita, delle figure e dei simboli delle Sacre Scritture, pareva prossimo a dischiudersi, con l'avvento di un'età di pace e prosperità e di un'umanità rigenerata.
La comunità che si era raccolta sul Monte Labbro attorno a Lazzaretti suscitò proseliti ma anche persecuzioni.

Centro Studi David Lazzaretti
Il Centro Studi ebbe origine nel contesto delle manifestazioni organizzate nel 1978 dal Comune di Arcidosso in collaborazione con il Canzoniere Internazionale, Leoncarlo Settimelli e Laura Falavolti, per il centenario della morte di David Lazzaretti. Di particolare rilievo fu il convegno di studi organizzato dal Comune e dall'Università di Siena nel maggio 1979, che dette avvio a un'intensa stagione di ricerche. Gli atti del convegno vennero pubblicati nella collana della Nuova Guaraldi Editrice "Le classi popolari nell'Italia centrale" diretta da Tullio Seppilli (Davide Lazzaretti e il Monte Amiata. Protesta sociale e rinnovamento religioso, a cura di Carlo Pazzagli, Firenze 1981).
Il Centro Studi fu istituito da parte dell'Amministrazione Comunale nel 1981. Attualmente ha sede al secondo piano del palazzo del Municipio. È articolato in tre sezioni: le prime due, l'una a carattere bibliografico l'altra a carattere documentario/archivistico, raccolgono studi su Lazzaretti pubblicati a partire dal primo '900, manoscritti, lettere di David Lazzaretti e documenti del movimento giurisdavidico, fonti iconografiche, fotografie, articoli di giornale, materiale audiovisivo. Le principali raccolte sono il Fondo Massimiliano Romei, il Fondo Leone Graziani / sezione David Lazzaretti, il Fondo Filippo Imperiuzzi. Nel corridoio di accesso alle stanze del Centro è allestita e visitabile una mostra fotografica che introduce alla visita della mostra David Lazzaretti il Messia dell'Amiatapresso la sezione museale del Centro Studi, al Castello Aldobrandesco.
La terza Sezione, quella museale, fu allestita presso il Castello Aldobrandesco di Arcidosso nel 2008: documenta la figura e l'opera di David Lazzaretti e del movimento giurisdavidico, ricostruendone la storia attraverso documenti, immagini coeve, abiti e paramenti liturgici, manoscritti, fotografie.
Anna Scattigno, attualmente presidente del Centro Studi David Lazzaretti di Arcidosso, è una storica e ha insegnato Storia della Chiesa presso le Università di Pisa e di Firenze. È socia fondatrice della Società Italiana delle Storiche (SIS), di cui è stata presidente. È nel direttivo dell' "Archivio per la memoria e la scrittura delle donne" presso l'Archivio di Stato di Firenze, nel direttivo dell'AISSCA (Associazione Italiana per lo studio della santità, dei culti e dell'agiografia), nel direttivo dell'Istituto Gramsci Toscano. Tra i suoi temi di ricerca: la storia della santità, la mistica, la storia delle donne in età moderna e contemporanea. Si è occupata anche di politiche di genere e di parità nelle commissioni Pari Opportunità della Provincia di Firenze e della Regione Toscana.

Fonti
Comunicato Ufficio Stampa Merigar 14/07/2019

Gglam.it

http://www.gglam.it/2019/08/19/racconti-in-biblioteca-e-oltre-incontri-culturali-itineranti-tra-merigar-e-arcidosso/?fbclid=IwAR1rQJYdpV0Djeug0LW69PkRBsGbe7lbXGrKqC-uWZEQDlyn-1nf1rjmOk8

EVENTI

RACCONTI IN BIBLIOTECA… E OLTRE! INCONTRI CULTURALI ITINERANTI TRA MERIGAR E ARCIDOSSO.

19 Agosto 2019

Continuano, con grande partecipazione, a Merigar la serie di incontri culturali **"Racconti in Biblioteca… e oltre!"**. I prossimi due appuntamenti, **venerdì 16 e domenica 18 agosto**, saranno entrambi a tema biografico e ci porteranno in due realtà diverse fra loro e molto affascinanti.
Venerdì 16 agosto alle ore 18,00, nella **Sala Mandala di Merigar**, la Prof.ssa **Anna Scattigno**, Presidente del **Centro Studi David Lazzaretti**, ci parlerà della vita di **David Lazzaretti** e della Comunità da lui fondata sul Monte Labbro. Oltre la vallata su cui si affaccia Merigar, ben visibile da tutte le sue strutture e particolarmente scenografico visto dalle vetrate del Tempio della Grande Contemplazione, si trova il monte Labbro con, al suo apice, l'inconfondibile profilo della torre di David, che impreziosisce ulteriormente questo panorama unico. Ma cosa sappiamo di David Lazzaretti, il nostro "Santo Dirimpettaio", e della comunità che proprio su quel monte ha il suo punto di riferimento?
La Prof.ssa Anna Scattigno, Presidente del Centro Studi David Lazzaretti, ci guiderà alla scoperta di questa figura, della sua biografia, del suo pensiero e della sua comunità.

Si parte quindi dall'Amiata del XIX secolo e da questa enigmatica figura di predicatore e profeta, conosciuto anche come Cristo dell'Amiata, e recentemente raccontato da Simone Cristicchi nel libro, diventato anche uno spettacolo teatrale: "Il Secondo Figlio di Dio". La vita di David Lazzaretti, inizialmente barrocciaio nella zona di Arcidosso, fu segnata da esperienze mistiche e visionarie e da periodi di isolamento e predicazione, cui seguì la creazione di una Comunità di fedeli sul Monte Labro. Sulla cima di questo monte dette inizio alla costruzione di una Torre, l'Arca della Nuova Alleanza, dove pose le basi di una comunità che trovò aggregazione, tra il 1870 e il 1872, in tre istituti: gli Eremiti che pregavano e lavoravano i campi, avevano per simbolo la fede ed erano l'alimento spirituale delle opere della comunità; la Fratellanza cristiana, che aveva per

simbolo la carità ed educava al rispetto della legge di Dio e degli uomini; la Società delle famiglie cristiane, che aveva per simbolo la speranza ed era costituita da contadini, piccoli proprietari, artigiani. Il clima era però di forte tensione, alimentata dall'aperta ostilità del clero locale e dalle voci secondo cui lassù alla Torre si predicava il comunismo e si preparava una sommossa. Questo portò ad accuse di frode e di eresia e infine alla morte violenta di Davide Lazzaretti, per mano dei Carabinieri, all'alba del 18 agosto, quando egli, insieme alla sua gente, scese processionalmente dal Monte Labbro ad annunciare al mondo l'avvento dell'età nuova del Diritto e della giustizia, il regno dello Spirito Santo.

Il monte Labbro, aspro e solitario, dove il vento non cessa mai, ha tuttora, sulla sua cima, i resti della Torre e la grotta dove l'acqua stilla, come allora, dalle pareti, con il suo potere risanante. Ad Arcidosso, nella Rocca Aldobrandesca, dove furono imprigionati i seguaci di David, si possono ancora ammirare gli abiti, gli stendardi, le immagini della processione del 18 agosto, insieme alle carte e ai documenti recuperati da una lunga dispersione.

Domenica 18 agosto alle ore 18,00 nella Biblioteca di Merigar si torna a parlare di Tibet, con un viaggio indietro nel tempo di più di un millennio. **Cristiana De Falco** ci parlerà di **Yeshe Tsogyal** (757-817), figura femminile estremamente importante nel Buddhismo Tibetano.

David Lazzaretti

David Lazzaretti nacque ad Arcidosso sul Monte Amiata nel 1834. Da un sacerdote imparò a leggere, poco invece a scrivere, ma dalla fine degli anni '60 la scrittura, spesso di carattere visionario e profetico, accompagnò l'esperienza religiosa di David e la sua predicazione: lo testimoniano, accanto all'epistolario, le numerose opere manoscritte e a stampa. Durante la giovinezza David fece il barrocciaio. Leggeva molto: le vite dei santi, la Divina Commedia, i poemi cavallereschi, le Sacre Scritture. Nel 1860 si arruolò volontario nell'esercito piemontese che combatteva in Umbria e nelle Marche le truppe pontificie. Partecipò alla battaglia di Castelfidardo, alla presa di Ancona, all'assedio di Gaeta. Credeva allora che l'Unità d'Italia sarebbe stata frutto di un consenso unanime. Amore della patria e amore di Dio nel suo pensiero erano congiunti in un nodo indissolubile. Negli anni mantenne fermamente questa sua convinzione.

Mosso da alcune visioni che contenevano un mandato ancora celato nel "mistero", tra l'aprile e il settembre 1868 Lazzaretti si fece più volte «pellegrino» alla volta di Roma, finché il 16 settembre ottenne udienza da Pio IX. Tra l'ottobre e il dicembre di quell'anno, in una grotta nei pressi di Montorio Romano in Sabina, ebbe l'esperienza visionaria più significativa, da cui prese avvio la sua storia. Visse nella grotta da eremita, scrivendo preghiere, poesie, i primi avvisi profetici. Quando fece ritorno sul Monte Amiata, la sua figura era quella di un uomo 'santo' attorno al quale si raccolsero numerosi i credenti per ascoltarne la predicazione e seguirne i consigli.

David si ritirò a vivere sul Monte Labbro dove dette inizio, sulla cima del monte, alla costruzione di una Torre, l'Arca della Nuova Alleanza. Avevano messo in comune i beni e il lavoro, si proponevano la pratica delle virtù morali e civili, aprirono scuole per adulti e bambini. Così organizzata, la comunità di David prefigurava un mondo nuovo che nella sua visione, nutrita della letteratura tardo-gioachimita, delle figure e dei simboli delle Sacre Scritture, pareva prossimo a dischiudersi, con l'avvento di un'età di pace e prosperità e di un'umanità rigenerata.

La comunità che si era raccolta sul Monte Labbro attorno a Lazzaretti suscitò proseliti ma anche persecuzioni.

Centro Studi David Lazzaretti
Il Centro Studi ebbe origine nel contesto delle manifestazioni organizzate nel 1978 dal Comune di Arcidosso in collaborazione con il Canzoniere Internazionale, Leoncarlo Settimelli e Laura Falavolti, per il centenario della morte di David Lazzaretti. Di particolare rilievo fu il convegno di studi organizzato dal Comune e dall'Università di Siena nel maggio 1979, che dette avvio a un'intensa stagione di ricerche. Gli atti del convegno vennero pubblicati nella collana della Nuova Guaraldi Editrice "Le classi popolari nell'Italia centrale" diretta da Tullio Seppilli (Davide Lazzaretti e il Monte Amiata. Protesta sociale e rinnovamento religioso, a cura di Carlo Pazzagli, Firenze 1981).

Il Centro Studi fu istituito da parte dell'Amministrazione Comunale nel 1981. Attualmente ha sede al secondo piano del palazzo del Municipio. È articolato in tre sezioni: le prime due, l'una a carattere bibliografico l'altra a carattere documentario/archivistico, raccolgono studi su Lazzaretti pubblicati a partire dal primo '900, manoscritti, lettere di David Lazzaretti e documenti del movimento giurisdavidico, fonti iconografiche, fotografie, articoli di giornale, materiale audiovisivo. Le principali raccolte sono il Fondo Massimiliano Romei, il Fondo Leone Graziani / sezione David Lazzaretti, il Fondo Filippo Imperiuzzi. Nel corridoio di accesso alle stanze del Centro è allestita e visitabile una mostra fotografica che introduce alla visita della mostra David Lazzaretti il Messia dell'Amiatapresso la sezione museale del Centro Studi, al Castello Aldobrandesco.

La terza Sezione, quella museale, fu allestita presso il Castello Aldobrandesco di Arcidosso nel 2008: documenta la figura e l'opera di David Lazzaretti e del movimento giurisdavidico, ricostruendone la storia attraverso documenti, immagini coeve, abiti e paramenti liturgici, manoscritti, fotografie.

Anna Scattigno, attualmente presidente del Centro Studi David Lazzaretti di Arcidosso, è una storica e ha insegnato Storia della Chiesa presso le Università di Pisa e di Firenze. È socia fondatrice della Società Italiana delle Storiche (SIS), di cui è stata presidente. È nel direttivo dell' "Archivio per la memoria e la scrittura delle donne" presso l'Archivio di Stato di Firenze, nel direttivo dell'AISSCA (Associazione Italiana per lo studio della santità, dei culti e dell'agiografia), nel direttivo dell'Istituto Gramsci Toscano. Tra i suoi temi di ricerca: la storia della santità, la mistica, la storia delle donne in età moderna e contemporanea. Si è occupata anche di politiche di genere e di parità nelle commissioni Pari Opportunità della Provincia di Firenze e della Regione Toscana.

La partecipazione è libera e gratuita.

QUOTIDIANO FONDATO NEL 1877
IL TIRRENO

GROSSETO - Giovedì 15 Agosto 2019

DA NON PERDERE: DOMANI

Arcidosso

Incontro a Merigar Si parla di Lazzaretti

Continua con grande partecipazione a Merigar, il centro di cultura buddista di Arcidosso, la serie di incontri culturali "Racconti in Biblioteca… e oltre!". Il prossimo appuntamento è domani, 16 agosto. Alle ore 18, nella Sala Mandala di Merigar, la professoressa **Anna Scattigno**, presidente del Centro Studi David Lazzaretti, parlerà della vita di David Lazzaretti e della Comunità da lui fondata sul Monte Labbro. Oltre la vallata su cui si affaccia Merigar, ben visibile da tutte le sue strutture e particolarmente scenografico visto dalle vetrate del Tempio della Grande Contemplazione, si trova il monte Labbro con, al suo apice, l'inconfondibile profilo della torre di David, che impreziosisce ulteriormente questo panorama unico. Ma cosa sappiamo di David Lazzaretti e della comunità che proprio su quel monte ha il suo punto di riferimento? La professoressa Anna Scattigno guiderà gli ospiti alla scoperta di questa figura, della sua biografia, del suo pensiero e della sua comunità. La partecipazione è libera e gratuita. Per informazioni 0564 966837 o 0564 968110, *www.merigar.it*—

LA NAZIONE
GIOVEDÌ 15 AGOSTO 2019

Incontro nella comunità di Merigar

Arcidosso

A Merigar si parla di Lazzaretti

APPUNTAMENTO domani alle 18 nella sala Mandala a Merigar, ad Arcidosso, per la rassegna «Racconti in biblioteca». La professoressa Anna Scattigno parlerà della vita di David Lazzaretti e della comunità da lui fondata sul Monte Labbro. La figura di Lazzaretti è stata ricordata anche da Simone Cristicchi nello spettacolo «Il secondo figlio di Dio».

Letteraria web radio

Intervista alla professoressa Anna Scattigno su David Lazzaretti

Da: **Teatro**

16 agosto 2019

https://www.spreaker.com/user/11231669/intervista-alla-professoressa-anna-scatt

https://www.terranuova.it/Agenda/Corsi-e-Seminari/Vacanze-Yoga-a-Merigar

Vacanze Yoga a Merigar

Corsi e Seminari

Dal 17 Agosto 2019 al 25 Agosto 2019 - Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR)

“Residenza della montagna di fuoco”: è questo il significato in tibetano di **Merigar**, centro Tibetano tra i più importanti d'Europa. In questo luogo immerso nella natura, circondato da boschi di faggi e castagni, che sorge nei pressi di Arcidosso (GR), alle pendici del Monte Labbro, da anni si coltiva la conoscenza di diversi ambiti della cultura tibetana. Le attività dell'Associazione sono coordinate dagli stessi membri e sono tutte volte a portare armonia e benessere, fornendo strumenti che permettano di affrontare con equilibrio la vita quotidiana e le relazioni con gli altri.

Appuntamento annuale con le **Vacanze Yoga a Merigar**, dal **17 al 25 agosto**.

Fondato nel 1981 dal maestro **Chögyal Namkhai Norbu,** insieme al primo gruppo di suoi studenti, da allora è divenuto punto di riferimento per lo studio e la pratica di diversi aspetti della cultura orientale, del Buddhismo e non solo. L’Insegnamento **Dzogchen**, per sua stessa natura, si ispira alla compassione, alla non violenza, al rispetto per ogni creatura vivente. Un insegnamento che aiuta a migliorare la propria vita quotidiana. Per questo tante persone così diverse ne sono attratte e ne traggono grande beneficio.

A Merigar si possono frequentare **lezioni di yoga, di danza, di meditazione**, oppure partecipare a **incontri culturali** e a **corsi di formazione**. Inoltre è possibile partecipare a **visite guidate** degli edifici del centro (il Tempio della Grande Contemplazione, i reliquiari e la biblioteca). In estate c’è un fitto calendario di **free class**, ovvero sessioni gratuite di yoga, danza e meditazione.

Per maggiori approfondimenti: https://www.merigar.it/it/corsi-e-eventi/

Per informazioni e prenotazioni: Tel. 0564 966837 Email office@dzogchen.it

Web site https://www.merigar.it/it/ - **Dove alloggiare:** https://www.merigar.it/it/visita/alloggi/

EVENTI CULTURALI
INFORMAZIONE ARTE CULTURA FOOD&WINE EUROPA

https://www.eventiculturalimagazine.com/comunicati-stampa/vacanze-yoga/

VACANZE YOGA

VACANZE YOGA

Dal 17 al 23 agosto 2019

Comunità Dzogchen di Merigar
Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR)

Come ogni anno, ad agosto, a Merigar si potrà passare una settimana rilassante e piacevole, tra borghi ricchi di storia e bellezze naturali incontaminate, dalla purezza delle acque all'atmosfera avvolgente dei boschi, svolgendo attività per riequilibrare e rilassare la mente e il corpo e ritrovare la condizione naturale dell'energia individuale, attraverso la meditazione, lo yoga e le danze, mangiando cibo sano e naturale a chilometro zero.
Una vacanza all'insegna della meditazione e dello Yoga provenienti dalla più antica tradizione tibetana, un'occasione per sperimentare nuovi percorsi, tra sessioni 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 rigogliosa che circonda la località di Merigar, si potrà trascorrere una vacanza diversa, per adulti e bambini, tra yoga, meditazione e danze Khaita Joyfull Dances, per distendersi, e al contempo 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 e pulita.
Istruttori esperti e qualificati guideranno i presenti nelle varie attività.
Con Tiziana Gottardi si potrà sperimentare l'efficacia dello Yantra Yoga, o Yoga tibetano del movimento, che ha tra le sue caratteristiche principali quella di coordinare l'energia e rilassare la mente, attraverso delle sequenze di movimenti coordinate con un respiro

consapevole. Lo yoga interviene sul meccanismo neuromuscolare, eliminandone gli stati anomali e riportando nelle condizioni di salute originaria, questo comporta anche una modificazione della sfera emotiva, determinando di conseguenza un miglior equilibrio mentale.
Gino Vitiello guiderà i presenti in sessioni di Meditazione, con semplici e intense esperienze di rilassamento e di scoperta delle proprie potenzialità, per calmare la mente, ridurre lo stress, essere più stabili e lucidi nell'affrontare i rapporti con altre persone e con tutto quello che può accadere nella vita quotidiana. Nel corso degli ultimi anni, anche il mondo scientifico, impegnato a verificare gli effetti di questa pratica sul nostro cervello, trova sempre più conferme nei tanti benefici effetti della meditazione.
Fabiana Esca si dedicherà invece ai più piccoli, con lo Yantra Yoga Kumar Kumari, per i bambini dai 6 ai 12 anni. Si tratta di 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, 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. I bambini avranno
un programma specifico, oltre lo Yantra Yoga Kumar Kumari una volta al giorno, saranno coinvolti in laboratori musicali, artistici e multimediali: la mattina, sempre sotto la guida di Fabiana Esca, si terranno laboratori per stimolare la creatività e l'espressività a contatto con la natura; il pomeriggio, il laboratorio "La magia delle piante", curato da Antichi Rimedi, prevede una passeggiata con spiegazione dell'ecosistema collegata agli elementi della natura, il racconto di storie e leggende legate alle piante, la creazione di acque profumate, dalla raccolta fiori alla loro trasformazione in idrolati con il distillatore, la semina di piantine e la preparazione di tisane e biscotti con le erbe.

GLI ISTRUTTORI
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.

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.

Antichi Rimedi
L’azienda Antichi Rimedi è situata nel parco naturale del Monte Labbro (Monte Amiata – Comune di Arcidosso – Grosseto), nelle vicinanze di Merigar, dove il microclima e le molte varietà di piante presenti creano una vera e propria oasi naturale. L’azienda si occupa di coltivare e raccogliere la materia prima necessaria per i propri prodotti quali aromi da cucina, tisane, oleoliti, unguenti, tinture madri ed oli essenziali, tutti ottenuti con lavorazione artigianale. La coltivazione delle piante officinali è strettamente seguita con i metodi di agricoltura biologica.

Orari:
Sabato 16-18
Domenica-Giovedì 10-18
Venerdì 10-13

Per informazioni, iscrizioni e programma:
Tel. 0564 966837
Email office@dzogchen.it

Web site https://www.merigar.it/it/

Dove alloggiare: https://www.merigar.it/it/visita/alloggi/

MaremmaNews
il primo quotidiano online della Maremma
https://www.maremmanews.it/index.php/attualita/67908-vacanze-yoga-a-merigar-2

Vacanze yoga a Merigar

Dal 17 al 23 agosto presso la Comunità Dzogchen di Merigar - Arcidosso.

Arcidosso: Come ogni anno, ad agosto, a Merigar si potrà passare una settimana rilassante e piacevole, tra borghi ricchi di storia e bellezze naturali incontaminate, dalla purezza delle acque all'atmosfera avvolgente dei boschi, svolgendo attività per riequilibrare e rilassare la mente e il corpo e ritrovare la condizione naturale dell'energia individuale, attraverso la meditazione, lo yoga e le danze, mangiando cibo sano e naturale a chilometro zero.

Una vacanza all'insegna della meditazione e dello Yoga provenienti dalla più antica tradizione tibetana, un'occasione per sperimentare nuovi percorsi, tra sessioni 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 rigogliosa che circonda la località di Merigar, si potrà trascorrere una vacanza diversa, per adulti e bambini, tra yoga, meditazione e danze Khaita Joyfull Dances, per distendersi, e al contempo 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 e pulita.

Istruttori esperti e qualificati guideranno i presenti nelle varie attività.
Con Tiziana Gottardi si potrà sperimentare l'efficacia dello Yantra Yoga, o Yoga tibetano del movimento, che ha tra le sue caratteristiche principali quella di coordinare l'energia e rilassare la mente, attraverso delle sequenze di movimenti coordinate con un respiro consapevole.

Lo yoga interviene sul meccanismo neuromuscolare, eliminandone gli stati anomali e riportando nelle condizioni di salute originaria, questo comporta anche una modificazione della sfera emotiva, determinando di conseguenza un miglior equilibrio mentale.

Gino Vitiello guiderà i presenti in sessioni di Meditazione, con semplici e intense esperienze di rilassamento e di scoperta delle proprie potenzialità, per calmare la mente, ridurre lo stress, essere più stabili e lucidi

nell'affrontare i rapporti con altre persone e con tutto quello che può accadere nella vita quotidiana. Nel corso degli ultimi anni, anche il mondo scientifico, impegnato a verificare gli effetti di questa pratica sul nostro cervello, trova sempre più conferme nei tanti benefici effetti della meditazione.

Fabiana Esca si dedicherà invece ai più piccoli, con lo Yantra Yoga Kumar Kumari, per i bambini dai 6 ai 12 anni. Si tratta di 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, 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. I bambini avranno un programma specifico, oltre lo Yantra Yoga Kumar Kumari una volta al giorno, saranno coinvolti in laboratori musicali, artistici e multimediali: la mattina, sempre sotto la guida di Fabiana Esca, si terranno laboratori per stimolare la creatività e l'espressività a contatto con la natura; il pomeriggio, il laboratorio "La magia delle piante", curato da Antichi Rimedi, prevede una passeggiata con spiegazione dell'ecosistema collegata agli elementi della natura, il racconto di storie e leggende legate alle piante, la creazione di acque profumate, dalla raccolta fiori alla loro trasformazione in idrolati con il distillatore, la semina di piantine e la preparazione di tisane e biscotti con le erbe.

GLI ISTRUTTORI
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.

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.

Antichi Rimedi
L'azienda Antichi Rimedi è situata nel parco naturale del Monte Labbro (Monte Amiata - Comune di Arcidosso - Grosseto), nelle vicinanze di Merigar, dove il microclima e le molte varietà di piante presenti creano una vera e propria oasi naturale. L'azienda si occupa di coltivare e raccogliere la materia prima necessaria per i propri prodotti quali aromi da cucina, tisane, oleoliti, unguenti, tinture madri ed oli essenziali, tutti ottenuti con lavorazione artigianale. La coltivazione delle piante officinali è strettamente seguita con i metodi di agricoltura biologica.

Orari:
Sabato 16-18
Domenica-Giovedì 10-18
Venerdì 10-13

Per informazioni, iscrizioni e programma:
Tel. 0564 966837
Email office@dzogchen.it
Web site https://www.merigar.it/it/

http://www.gglam.it/2019/08/12/vacanze-yoga-a-merigar-per-adulti-e-bambini-dal-17-al-23-agosto-arcidosso-gr/

EVENTI

VACANZE YOGA A MERIGAR PER ADULTI E BAMBINI DAL 17 AL 23 AGOSTO (ARCIDOSSO – GR)

12 Agosto 2019

Come ogni anno, ad agosto, a **Merigar** si potrà passare una settimana rilassante e piacevole, tra borghi ricchi di storia e bellezze naturali incontaminate, dalla purezza delle acque all'atmosfera avvolgente dei boschi, svolgendo attività per riequilibrare e rilassare la mente e il corpo e ritrovare la condizione naturale dell'energia individuale, attraverso la meditazione, lo yoga e le danze, mangiando cibo sano e naturale a chilometro zero.
Una vacanza all'insegna della meditazione e dello Yoga provenienti dalla più antica tradizione tibetana, un'occasione per sperimentare nuovi percorsi, tra sessioni 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 rigogliosa che circonda la località di Merigar, si potrà trascorrere una vacanza diversa, per adulti e bambini, tra yoga, meditazione e danze Khaita Joyfull Dances, per distendersi, e al contempo 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 e pulita.
Istruttori esperti e qualificati guideranno i presenti nelle varie attività.
Con **Tiziana Gottardi** si potrà sperimentare l'efficacia dello **Yantra Yoga**, o Yoga tibetano del movimento, che ha tra le sue caratteristiche principali quella di coordinare l'energia e rilassare la mente, attraverso delle sequenze di movimenti coordinate con un respiro consapevole. Lo yoga interviene sul meccanismo neuromuscolare, eliminandone gli stati anomali e riportando nelle condizioni di salute originaria, questo comporta anche una modificazione della sfera emotiva, determinando di conseguenza un miglior equilibrio mentale.
Gino Vitiello guiderà i presenti in sessioni di **Meditazione**, con semplici e intense esperienze di rilassamento e di scoperta delle proprie potenzialità, per calmare la mente, ridurre lo stress, essere più stabili e lucidi nell'affrontare i rapporti con altre persone e con tutto quello che può accadere nella vita quotidiana. Nel corso degli ultimi anni, anche il mondo scientifico, impegnato a verificare gli effetti di questa pratica sul nostro cervello, trova sempre più conferme nei tanti benefici effetti della meditazione.
Fabiana Esca si dedicherà invece ai più piccoli, con lo **Yantra Yoga Kumar Kumari**, per i bambini dai 6 ai 12 anni. Si tratta di 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, 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. I bambini avranno un programma specifico, oltre lo Yantra Yoga Kumar Kumari una volta al giorno, saranno coinvolti in **laboratori musicali, artistici e multimediali**: la mattina, sempre sotto la guida di Fabiana Esca, si terranno laboratori per stimolare la creatività e l'espressività a contatto con la natura; il pomeriggio, il laboratorio "La magia delle piante", curato da **Antichi Rimedi**, prevede una passeggiata con spiegazione dell'ecosistema collegata agli elementi della natura, il racconto di storie e leggende legate alle piante, la creazione di acque profumate, dalla raccolta fiori alla loro trasformazione in idrolati con il distillatore, la semina di piantine e la preparazione di tisane e biscotti con le erbe.

GLI ISTRUTTORI

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.

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.

Antichi Rimedi

L'azienda Antichi Rimedi è situata nel parco naturale del Monte Labbro (Monte Amiata – Comune di Arcidosso – Grosseto), nelle vicinanze di Merigar, dove il microclima e le molte varietà di piante presenti creano una vera e propria oasi naturale. L'azienda si occupa di coltivare e raccogliere la materia prima necessaria per i propri prodotti quali aromi da cucina, tisane, oleoliti, unguenti, tinture madri ed oli essenziali, tutti ottenuti con lavorazione artigianale. La coltivazione delle piante officinali è strettamente seguita con i metodi di agricoltura biologica.

Orari:
Sabato 16-18
Domenica-Giovedì 10-18
Venerdì 10-13

Per informazioni, iscrizioni e programma:
Tel. 0564 966837
Email office@dzogchen.it
Web site https://www.merigar.it/it/

MEDDI MAGAZINE
SILENZIO, SI CRITICA

https://www.meddimagazine.info/IT/News/2982/VACANZE_YOGA_a_Merigar_per_adulti_e_bambini

VACANZE YOGA a Merigar per adulti e bambini

Di Ver.Med.

VACANZE YOGA dal 17 al 23 agosto 2019 nella **Comunità Dzogchen di Merigar** Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR)

Come ogni anno, ad agosto, a Merigar si potrà passare una settimana rilassante e piacevole, tra borghi ricchi di storia e bellezze naturali incontaminate, dalla purezza delle acque all'atmosfera avvolgente dei boschi, svolgendo attività per riequilibrare e rilassare la mente e il corpo e ritrovare la condizione naturale dell'energia individuale, attraverso la meditazione, lo yoga e le danze, mangiando cibo sano e naturale a chilometro zero.
Una vacanza all'insegna della meditazione e dello Yoga provenienti dalla più antica tradizione tibetana, un'occasione per sperimentare nuovi percorsi, tra sessioni 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 rigogliosa che circonda la località di Merigar, si potrà trascorrere una vacanza diversa, per adulti e bambini, tra yoga, meditazione e danze Khaita Joyfull Dances, per distendersi, e al contempo 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 e pulita.
Istruttori esperti e qualificati guideranno i presenti nelle varie attività.
Con Tiziana Gottardi si potrà sperimentare l'efficacia dello Yantra Yoga, o Yoga tibetano del movimento, che ha tra le sue caratteristiche principali quella di coordinare l'energia e rilassare la mente, attraverso delle sequenze di movimenti coordinate con un respiro consapevole. Lo yoga interviene sul meccanismo neuromuscolare, eliminandone gli stati anomali e riportando nelle condizioni di salute originaria, questo comporta anche una modificazione della sfera emotiva, determinando di conseguenza un miglior equilibrio mentale.
Gino Vitiello guiderà i presenti in sessioni di Meditazione, con semplici e intense esperienze di rilassamento e di scoperta delle proprie potenzialità, per calmare la mente, ridurre lo stress, essere più stabili e lucidi nell'affrontare i rapporti con altre persone e con tutto quello che può accadere nella vita quotidiana. Nel corso degli ultimi anni, anche il mondo scientifico, impegnato a verificare gli effetti di questa pratica sul nostro cervello, trova sempre più conferme nei tanti benefici effetti della meditazione.
Fabiana Esca si dedicherà invece ai più piccoli, con lo Yantra Yoga Kumar Kumari, per i bambini dai 6 ai 12 anni. Si tratta di 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, 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. I bambini avranno un programma specifico, oltre lo Yantra Yoga Kumar Kumari una volta al giorno, saranno coinvolti in laboratori musicali, artistici e multimediali: la mattina, sempre sotto la guida di Fabiana Esca, si terranno laboratori per stimolare la creatività e l'espressività a contatto con la natura; il pomeriggio, il laboratorio "La magia delle piante", curato da Antichi Rimedi, prevede una passeggiata con spiegazione dell'ecosistema collegata agli elementi della natura, il racconto di storie e leggende legate alle piante, la creazione di acque profumate, dalla raccolta fiori alla loro trasformazione in idrolati con il distillatore, la semina di piantine e la preparazione di tisane e biscotti con le erbe.

GLI ISTRUTTORI

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.

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.

Antichi Rimedi
L'azienda Antichi Rimedi è situata nel parco naturale del Monte Labbro (Monte Amiata - Comune di Arcidosso - Grosseto), nelle vicinanze di Merigar, dove il microclima e le molte varietà di piante presenti creano una vera e propria oasi naturale. L'azienda si occupa di coltivare e raccogliere la materia prima necessaria per i propri prodotti quali aromi da cucina, tisane, oleoliti, unguenti, tinture madri ed oli essenziali, tutti ottenuti con lavorazione artigianale. La coltivazione delle piante officinali è strettamente seguita con i metodi di agricoltura biologica.

Orari:
Sabato 16-18
Domenica-Giovedì 10-18
Venerdì 10-13

gli sComunicati
per chi non ha paura e per chi ne ha troppa

http://www.gliscomunicati.com/Content.asp?contentid=11316&3digits=1131600&title=Comunit%C3%A0%20Dzogchen%20di%20Merigar:%20Vacanze%20Yoga%20-%20dal%2017%20al%2023%20Agosto%202019

Comunità Dzogchen di Merigar: Vacanze Yoga - dal 17 al 23 Agosto 2019

Autore: Redazione Cultura
Data: 13/08/2019 06:20:03

VACANZE YOGA

Dal 17 al 23 agosto 2019

Comunità Dzogchen di Merigar
Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR)

Come ogni anno, ad agosto, a **Merigar** si potrà passare una settimana rilassante e piacevole, tra borghi ricchi di storia e bellezze naturali incontaminate, dalla purezza delle acque all'atmosfera avvolgente dei boschi, svolgendo attività per riequilibrare e rilassare la mente e il corpo e ritrovare la condizione naturale dell'energia individuale, attraverso la meditazione, lo yoga e le danze, mangiando cibo sano e naturale a chilometro zero.

Una vacanza all'insegna della meditazione e dello Yoga provenienti dalla più antica tradizione tibetana, un'occasione per sperimentare nuovi percorsi, tra sessioni 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 rigogliosa che circonda la località di Merigar, si potrà trascorrere una vacanza diversa, per adulti e bambini, tra yoga, meditazione e danze Khaita Joyfull Dances, per distendersi, e al contempo 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 e pulita.

Istruttori esperti e qualificati guideranno i presenti nelle varie attività.

Con **Tiziana Gottardi** si potrà sperimentare l'efficacia dello **Yantra Yoga**, o Yoga tibetano del movimento, che ha tra le sue caratteristiche principali quella di coordinare l'energia e rilassare la mente, attraverso delle sequenze di movimenti coordinate con un respiro consapevole. Lo yoga interviene sul meccanismo neuromuscolare, eliminandone gli stati anomali e riportando nelle condizioni di salute originaria, questo comporta anche una modificazione della sfera emotiva, determinando di conseguenza un miglior equilibrio mentale.

Gino Vitiello guiderà i presenti in sessioni di **Meditazione**, con semplici e intense esperienze di rilassamento e di scoperta delle proprie potenzialità, per calmare la mente, ridurre lo stress, essere più stabili e lucidi nell'affrontare i rapporti con altre persone e con tutto quello che può accadere nella vita quotidiana. Nel corso degli ultimi anni, anche il mondo scientifico, impegnato a verificare gli effetti di questa pratica sul nostro cervello, trova sempre più conferme nei tanti benefici effetti della meditazione.

Fabiana Esca si dedicherà invece ai più piccoli, con lo **Yantra Yoga Kumar Kumari**, per i bambini dai 6 ai 12 anni. Si tratta di 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, 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. I bambini avranno un programma specifico, oltre lo Yantra Yoga Kumar Kumari una volta al giorno, saranno coinvolti in **laboratori musicali, artistici e multimediali**: la mattina, sempre sotto la guida di Fabiana Esca, si terranno laboratori per stimolare la creatività e l'espressività a contatto con la natura; il pomeriggio, il laboratorio "La magia delle piante", curato da **Antichi Rimedi**, prevede una passeggiata con spiegazione dell'ecosistema collegata agli elementi della natura, il racconto di storie e leggende legate alle piante, la creazione di acque profumate, dalla raccolta fiori alla loro trasformazione in idrolati con il distillatore, la semina di piantine e la preparazione di tisane e biscotti con le erbe.

GLI ISTRUTTORI

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.

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.

Antichi Rimedi
L'azienda Antichi Rimedi è situata nel parco naturale del Monte Labbro (Monte Amiata - Comune di Arcidosso - Grosseto), nelle vicinanze di Merigar, dove il microclima e le molte varietà di piante presenti creano una vera e propria oasi naturale. L'azienda si occupa di coltivare e raccogliere la materia prima necessaria per i propri prodotti quali aromi da cucina, tisane, oleoliti, unguenti, tinture madri ed oli essenziali, tutti ottenuti con lavorazione artigianale. La coltivazione delle piante officinali è strettamente seguita con i metodi di agricoltura biologica.

Orari:
Sabato 16-18
Domenica-Giovedì 10-18
Venerdì 10-13

Per informazioni, iscrizioni e programma:

Tel. 0564 966837

Email **office@dzogchen.it**

Web site **https://www.merigar.it/it/**

Dove alloggiare: https://www.merigar.it/it/visita/alloggi/

L'articolo ha ricevuto 656 visualizzazioni

ProgettoItaliaNews.net
diretto da Andrea Viscardi

https://www.progettoitalianews.net/news/vacanze-yoga-dal-17-al-23-agosto-comunita-dzogchen-di-merigar-loc-merigar-arcidosso-gr/?fbclid=IwAR0bT_3IqjRg1LgojRFgv5baE0jEMrqulW_aJ1IRZWTQBqsOXcDh1PQ6UE8

WebNews

VACANZE YOGA dal 17 al 23 agosto, Comunità Dzogchen di Merigar Loc. Merigar, Arcidosso (GR)

13 Agosto 2019 Redazione

Come ogni anno, ad agosto, a Merigar si potrà passare una settimana rilassante e piacevole, tra borghi ricchi di storia e bellezze naturali incontaminate, dalla purezza delle acque all'atmosfera avvolgente dei boschi, svolgendo attività per riequilibrare e rilassare la mente e il corpo e ritrovare la condizione naturale dell'energia individuale, attraverso la meditazione, lo yoga e le danze, mangiando cibo sano e naturale a chilometro zero.
Una vacanza all'insegna della meditazione e dello Yoga provenienti dalla più antica tradizione tibetana, un'occasione per sperimentare nuovi percorsi, tra sessioni 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 rigogliosa che circonda la località di Merigar, si potrà trascorrere una vacanza diversa, per adulti e bambini, tra yoga, meditazione e danze Khaita Joyfull Dances, per distendersi, e al contempo 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 e pulita.
Istruttori esperti e qualificati guideranno i presenti nelle varie attività.
Con Tiziana Gottardi si potrà sperimentare l'efficacia dello Yantra Yoga, o Yoga tibetano del movimento, che ha tra le sue caratteristiche principali quella di coordinare l'energia e rilassare la mente, attraverso delle sequenze di movimenti coordinate con un respiro consapevole. Lo yoga interviene sul meccanismo neuromuscolare, eliminandone gli stati anomali e riportando nelle condizioni di salute originaria, questo comporta anche una modificazione della sfera emotiva, determinando di conseguenza un miglior equilibrio mentale.
Gino Vitiello guiderà i presenti in sessioni di Meditazione, con semplici e intense esperienze di rilassamento e di scoperta delle proprie potenzialità, per calmare la mente, ridurre lo stress, essere più stabili e lucidi nell'affrontare i rapporti con altre persone e con tutto quello che può accadere nella vita quotidiana. Nel corso degli ultimi anni, anche il mondo scientifico, impegnato a verificare gli effetti di questa pratica sul nostro cervello, trova sempre più conferme nei tanti benefici effetti della meditazione.
Fabiana Esca si dedicherà invece ai più piccoli, con lo Yantra Yoga Kumar Kumari, per i bambini dai 6 ai 12 anni. Si tratta di 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, 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. I bambini avranno un programma specifico, oltre lo Yantra Yoga Kumar

Kumari una volta al giorno, saranno coinvolti in laboratori musicali, artistici e multimediali: la mattina, sempre sotto la guida di Fabiana Esca, si terranno laboratori per stimolare la creatività e l'espressività a contatto con la natura; il pomeriggio, il laboratorio "La magia delle piante", curato da Antichi Rimedi, prevede una passeggiata con spiegazione dell'ecosistema collegata agli elementi della natura, il racconto di storie e leggende legate alle piante, la creazione di acque profumate, dalla raccolta fiori alla loro trasformazione in idrolati con il distillatore, la semina di piantine e la preparazione di tisane e biscotti con le erbe.

GLI ISTRUTTORI

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.

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.

Antichi Rimedi
L'azienda Antichi Rimedi è situata nel parco naturale del Monte Labbro (Monte Amiata – Comune di Arcidosso – Grosseto), nelle vicinanze di Merigar, dove il microclima e le molte varietà di piante presenti creano una vera e propria oasi naturale. L'azienda si occupa di coltivare e raccogliere la materia prima necessaria per i propri prodotti quali aromi da cucina, tisane, oleoliti, unguenti, tinture madri ed oli essenziali, tutti ottenuti con lavorazione artigianale. La coltivazione delle piante officinali è strettamente seguita con i metodi di agricoltura biologica.
Orari:

Sabato 16-18
Domenica-Giovedì 10-18
Venerdì 10-13

Per informazioni, iscrizioni e programma:
Tel. 0564 966837
Email office@dzogchen.it
Web site https://www.merigar.it/it/
Dove alloggiare: https://www.merigar.it/it/visita/alloggi/

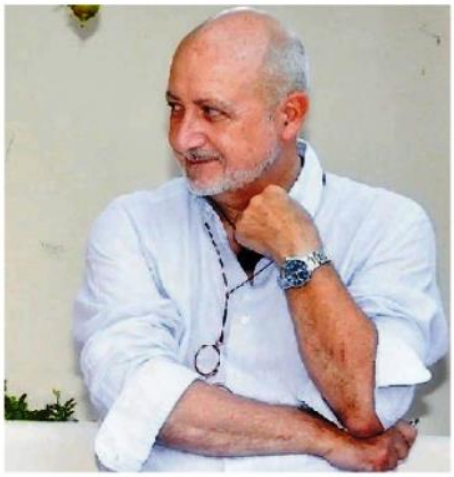
QUOTIDIANO FONDATO NEL 1877
IL TIRRENO
GROSSETO - Giovedì 15 Agosto 2019

MERIGAR

Vacanza yoga per rigenerarsi nel cuore dell'Amiata

MERIGAR. Vacanze yoga a Merigar di Arcidosso dal 17 al 23 agosto con la comunità internazionale Dzogchen. Una settimana rilassante, tra borghi ricchi di storia e bellezze naturali incontaminate, svolgendo attività per riequilibrare e rilassare la mente e il corpo e ritrovare la condizione naturale dell'energia individuale attraverso meditazione, yoga e danze, mangiando cibo sano e naturale a chilometro zero con istruttori esperti e qualificati.

Ci saranno **Tiziana Gottardi**, che dal 1977 segue gli insegnamenti del maestro **Chogyal Namkhai Norbu**, fondatore della comunità Dzogchen internazionale, con cui ha iniziato a praticare lo yantra yoga; **Fabiana Esca**, esperta di danza e teatro e che dopo l'incontro col maestro Chögyal Namkhai Norbu comincia a praticare lo yantra yoga fino a formarsi come istruttrice, anche della forma specifica per i bambini.


Gino Vitiello

E ci sarà **Gino Vitiello**, allievo di Chogyal Namkhai Norbu dal 1977, medico e psicoterapeuta, che ha studiato medicina tibetana con il professor Namkhai Norbu, il dottor **Pasang Yonten** e il professor **Tubten Phuntsog** ed ha pubblicato vari articoli su questo argomento. In Amiata fin dal 1981, è istruttore di yantra yoga e tiene, su autorizzazione del maestro, incontri sulle pratiche di base della meditazione.

«Meditazione e pratica dello Yoga – spiega Vitiello – sono due profondi aspetti della cultura tibetana. Nel corso delle vacanze yoga proponiamo la pratica di queste discipline insieme a passeggiate nella natura amiatina, piacevoli e utili per aiutare a disintossicarsi dallo stress che si accumula nella vita quotidiana e per incrementare il benessere e l'equilibrio psicofisico. Sono quindi vacanze che accompagnano anche alla scoperta dell'Amiata e delle sue peculiarità. Associamo lo yoga anche a un programma di visite della montagna, il piccolo Tibet, come è stato definito; davanti a Merigar svetta anche il cono di pietra di **Davide Lazzaretti**, un luogo mistico di antica tradizione spirituale che invita alla meditazione».

Gino Vitiello guiderà le sessioni di meditazione con semplici e intense esperienze di rilassamento e di scoperta delle proprie potenzialità, per calmare la mente, ridurre lo stress, essere più stabili e lucidi nell'affrontare i rapporti con altre persone e con tutto quello che può accadere nella vita quotidiana.

A Merigar arrivano persone da tutto il mondo, oltre che dall'Italia, e fra loro anche personaggi noti.

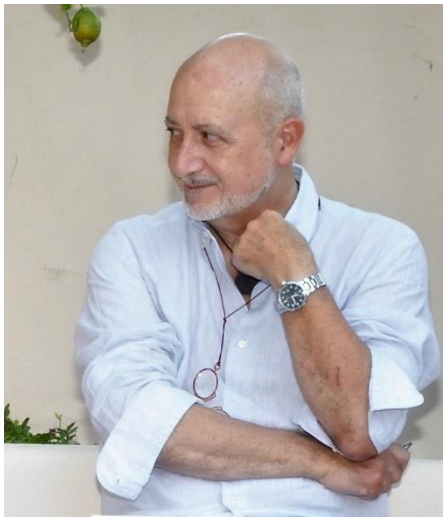
La vacanza riserva poi uno spazio anche ai più piccoli, con sessioni di yoga condotte da Fabiana Esca. «Yoga kumar kumari, per i bambini dai 6 ai 12 anni – spiega Vitiello – un particolare tipo di yoga, ideato e scritto da Chögyal Namkhai Norbu, che tiene conto della specificità della dimensione fisica, dell'energia e della respirazione dei più piccoli, basato su esercizi adatti a un corpo in crescita». Per i più piccoli anche il laboratorio "La magia delle piante", curato da Antichi Rimedi, col racconto di storie e leggende e molto altro.

Gli orari: sabato 16-18, domenica-giovedì 10-18, venerdì 10-13. Info, iscrizioni e programma: 0564 966837, office@dzogchen.it, www.merigar.it. — **F.B.**

IL TIRRENO EDIZIONE GROSSETO

https://iltirreno.gelocal.it/grosseto/cronaca/2019/08/15/news/vacanza-yoga-per-rigenerarsi-nel-cuore-dell-amiata-1.37350948

Vacanza yoga per rigenerarsi nel cuore dell'Amiata



F.B. 16 AGOSTO 2019

merigar. Vacanze yoga a Merigar di Arcidosso dal 17 al 23 agosto con la comunità internazionale Dzogchen. Una settimana rilassante, tra borghi ricchi di storia e bellezze naturali incontaminate, svolgendo attività per riequilibrare e rilassare la mente e il corpo e ritrovare la condizione naturale dell'energia individuale attraverso meditazione, yoga e danze, mangiando cibo sano e naturale a chilometro zero con istruttori esperti e qualificati.

Ci saranno **Tiziana Gottardi**, che dal 1977 segue gli insegnamenti del maestro **Chogyal Namkhai Norbu**, fondatore della comunità Dzogchen internazionale, con cui ha iniziato a praticare lo yantra yoga; **Fabiana Esca**, esperta di danza e teatro e che dopo l'incontro col maestro Chögyal Namkhai Norbu comincia a praticare lo yantra yoga fino a formarsi come istruttrice, anche della forma specifica per i bambini.

E ci sarà **Gino Vitiello**, allievo di Chogyal Namkhai Norbu dal 1977, medico e psicoterapeuta, che ha studiato medicina tibetana con il professor Namkhai Norbu, il dottor **Pasang Yonten** e il professor **Tubten Phuntsog** ed ha

pubblicato vari articoli su questo argomento. In Amiata fin dal 1981, è istruttore di yantra yoga e tiene, su autorizzazione del maestro, incontri sulle pratiche di base della meditazione.

«Meditazione e pratica dello Yoga – spiega Vitiello – sono due profondi aspetti della cultura tibetana. Nel corso delle vacanze yoga proponiamo la pratica di queste discipline insieme a passeggiate nella natura amiatina, piacevoli e utili per aiutare a disintossicarsi dallo stress che si accumula nella vita quotidiana e per incrementare il benessere e l'equilibrio psicofisico. Sono quindi vacanze che accompagnano anche alla scoperta dell'Amiata e delle sue peculiarità. Associamo lo yoga anche a un programma di visite della montagna, il piccolo Tibet, come è stato definito; davanti a Merigar svetta anche il cono di pietra di **Davide Lazzaretti**, un luogo mistico di antica tradizione spirituale che invita alla meditazione».

Gino Vitiello guiderà le sessioni di meditazione con semplici e intense esperienze di rilassamento e di scoperta delle proprie potenzialità, per calmare la mente, ridurre lo stress, essere più stabili e lucidi nell'affrontare i rapporti con altre persone e con tutto quello che può accadere nella vita quotidiana.

A Merigar arrivano persone da tutto il mondo, oltre che dall'Italia, e fra loro anche personaggi noti.

La vacanza riserva poi uno spazio anche ai più piccoli, con sessioni di yoga condotte da Fabiana Esca. «Yoga kumar kumari, per i bambini dai 6 ai 12 anni – spiega Vitiello – 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, basato su esercizi adatti a un corpo in crescita». Per i più piccoli anche il laboratorio "La magia delle piante", curato da Antichi Rimedi, col racconto di storie e leggende e molto altro.

Gli orari: sabato 16-18, domenica-giovedì 10-18, venerdì 10-13.Info, iscrizioni e programma: 0564 966837, office@dzogchen.it, www. merigar.it. — **F.B.**

corriereQuotidiano.it

https://corrierequotidiano.it/eventi/seminario-esperienziale-lo-yoga-del-sogno/

SEMINARIO ESPERIENZIALE, LO YOGA DEL SOGNO

03 Set 2019

LO YOGA DEL SOGNO con Michael Katz

È possibile rimanere coscienti nelle fasi del sonno e del sogno e modificare la trama di quanto sogniamo? E quali possono essere le ragioni per cimentarsi in una simile esperienza?
Lo yoga del sogno è un'antica pratica tibetana che mira proprio a sviluppare la capacità di essere attivi e coscienti durante lo stato del sogno. Nella visione di questo tipo di yoga, rimanere consapevoli durante il sogno consente non solo di utilizzare le ore di sonno per proseguire la pratica spirituale, ma aiuta a comprendere la natura irreale dei fenomeni, prepara ad affrontare l'esperienza della morte e delle fasi successive ed è utile per risolvere i problemi che ci assillano durante la veglia.

Sulla base degli insegnamenti, frutto della sapienza ed esperienza che Chögyal Namkhai Norbu ha trasmesso in Occidente, a **Merigar, il 7 e 8 Settembre**, sarà possibile addentrarsi nella via del sogno lucido utilizzando la meditazione, l'induzione guidata e le potenti tecniche del sogno lucido che derivano principalmente dalla tradizione tibetana, includendo anche esercizi di gruppo e psicodramma.

Questo lavoro ha lo scopo di sviluppare la capacità di vivere e sognare lucidamente, migliorare la creatività, promuovere la conoscenza di sé e ridurre lo stress. Il seminario sarà condotto da Michael Katz, autore de "*Lo yoga tibetano del sogno, la via regale all'Illuminazione"* e "*The White Dolphin*" (Il delfino bianco) e curatore de "*Lo yoga del sogno e la pratica della luce naturale"*.

Michael Katz è uno psicologo che ha tenuto conferenze e seminari sullo yoga e la lucidità del sogno per la crescita personale. Ha operato in più di trenta paesi da oltre vent'anni ed è un istruttore del SMS, autorizzato a insegnare lo yoga del sogno e la meditazione da Chögyal Namkhai Norbu. Il seminario sarà preceduto da una **conferenza**, venerdì **6 settembre** alle **ore 18.00**, nella **Sala Conferenze del Castello di Arcidosso**, sempre sul tema dello Yoga del sogno e dei sogni lucidi, inclusa nel ciclo di incontri culturali "Racconti in Biblioteca", organizzata da Merigar in collaborazione con il Comune di Arcidosso.

Orari Seminario:
Sabato e Domenica 10:00-12:30/14:30-17:00 **Costo**: 100 euro
Per informazioni e iscrizioni:
Tel. 0564 966837

Mail office@dzogchen.it
Modulo per iscrizione:
https://www.merigar.it/it/corsi-e-eventi/yoga-sogno/

Ufficio Stampa Merigar West
Alma Daddario & Nicoletta Chiorri

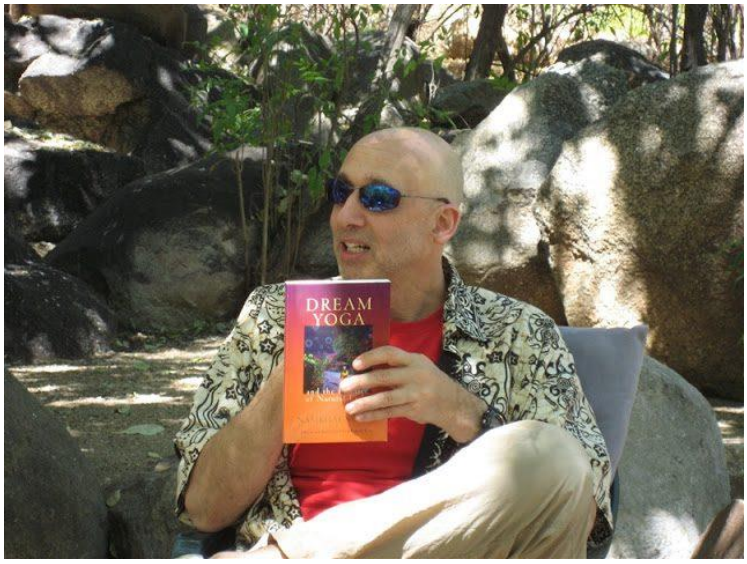
Gglam.it

http://www.gglam.it/2019/09/03/lo-yoga-del-sogno-conferenza-e-seminario-esperienziale-con-michael-katz-6-7-8-settembremerigar-e-arcidosso/

EVENTI

LO YOGA DEL SOGNO: CONFERENZA E SEMINARIO ESPERIENZIALE CON MICHAEL KATZ (6-7-8 SETTEMBRE|MERIGAR E ARCIDOSSO)

3 Settembre 2019



LO YOGA DEL SOGNO
con Michael Katz
CONFERENZA
RACCONTI IN BIBLIOTECA… E OLTRE!
6 Settembre 2019
Castello Aldobrandesco di Arcidosso
Sala Conferenze

SEMINARIO ESPERIENZIALE
7 – 8 Settembre 2019
Loc. Merigar
58031 – Arcidosso (GR)

È possibile rimanere coscienti nelle fasi del sonno e del sogno e modificare la trama di quanto sogniamo? E quali possono essere le ragioni per cimentarsi in una simile esperienza?

Lo yoga del sogno è un'antica pratica tibetana che mira proprio a sviluppare la capacità di essere attivi e coscienti durante lo stato del sogno. Nella visione di questo tipo di yoga, rimanere consapevoli durante il sogno consente non solo di utilizzare le ore di sonno per proseguire la pratica

spirituale, ma aiuta a comprendere la natura irreale dei fenomeni, prepara ad affrontare l'esperienza della morte e delle fasi successive ed è utile per risolvere i problemi che ci assillano durante la veglia.

Sulla base degli insegnamenti, frutto della sapienza ed esperienza che Chögyal Namkhai Norbu ha trasmesso in Occidente, a **Merigar, il 7 e 8 Settembre**, sarà possibile addentrarsi nella via del sogno lucido utilizzando la meditazione, l'induzione guidata e le potenti tecniche del sogno lucido che derivano principalmente dalla tradizione tibetana, includendo anche esercizi di gruppo e psicodramma. Questo lavoro ha lo scopo di sviluppare la capacità di vivere e sognare lucidamente, migliorare la creatività, promuovere la conoscenza di sé e ridurre lo stress.
Il seminario sarà condotto da Michael Katz, autore de "*Lo yoga tibetano del sogno, la via regale all'Illuminazione"* e "*The White Dolphin*" (Il delfino bianco) e curatore de "*Lo yoga del sogno e la pratica della luce naturale"*.

Michael Katz è uno psicologo che ha tenuto conferenze e seminari sullo yoga e la lucidità del sogno per la crescita personale. Ha operato in più di trenta paesi da oltre vent'anni ed è un istruttore del SMS, autorizzato a insegnare lo yoga del sogno e la meditazione da Chögyal Namkhai Norbu.
Il seminario sarà preceduto da una **conferenza**, venerdì **6 settembre** alle **ore 18.00**, nella **Sala Conferenze del Castello di Arcidosso**, sempre sul tema dello Yoga del sogno e dei sogni lucidi, inclusa nel ciclo di incontri culturali "Racconti in Biblioteca", organizzata da Merigar in collaborazione con il Comune di Arcidosso.

Orari Seminario:
Sabato e Domenica 10:00-12:30/14:30-17:00

Costo: 100 euro
Per informazioni e iscrizioni:
Tel. 0564 966837

Mail office@dzogchen.it
Modulo per iscrizione:
https://www.merigar.it/it/corsi-e-eventi/yoga-sogno/

QUOTIDIANO FONDATO NEL 1877
IL TIRRENO
GIOVEDÌ 5 SETTEMBRE 2019

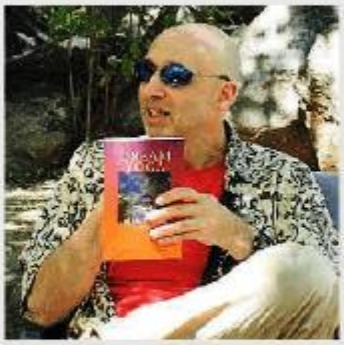
DA NON PERDERE

DIALOGHI. LETTURE

Arcidosso

Yoga e sogno lucido Seminario a Merigar

È possibile rimanere coscienti nelle fasi del sonno e del sogno e modificare la trama di quanto sogniamo? E quali possono essere le ragioni per farlo? Lo yoga del sogno è un'antica pratica tibetana che mira proprio a sviluppare la capacità di essere attivi e coscienti durante lo stato del sogno. Nella visione di questo tipo di yoga, rimanere consapevoli durante il sogno consente non solo di utilizzare le ore di sonno per proseguire la pratica spirituale, ma aiuta a comprendere la natura irreale dei fenomeni, prepara ad affrontare l'esperienza della morte e delle fasi successive ed è utile per risolvere i problemi che ci assillano durante la veglia. A Merigar, il 7 e 8 settembre, sarà possibile addentrarsi nella via del sogno lucido utilizzando la meditazione. Il seminario sarà condotto da Michael Katz, autore de "Lo yoga tibetano del sogno, la via regale all'Illuminazione" e "The White Dolphin" e curatore de "Lo yoga del sogno e la pratica della luce naturale". **Michael Katz** è uno psicologo, autorizzato a insegnare lo yoga del sogno e la meditazione da Chögyal Namkhai Norbu. Il seminario sarà preceduto da una conferenza, domani alle 18 al Castello di Arcidosso, sempre sul tema dello Yoga del sogno e dei sogni lucidi. Orari seminario: sabato e domenica 10-12, 30/14, 30 – 17. Costo 100 euro, info e iscrizioni 0564966837.



Michael Katz

https://www.grossetonotizie.com/merigar-ricorda-chogyal-namkai-norbu/

AmiataCultura & Spettacoli

Merigar ricorda Chögyal Namkai Norbu: le iniziative in programma

Nel corso della sua vita, Chögyal Namkai Norbu ha diffuso la sua profonda conoscenza in tantissimi ambiti

Redazione

Nel corso della sua vita, **Chögyal Namkai Norbu** ha diffuso la sua profonda conoscenza in tantissimi ambiti legati alla cultura, all'arte, alla spiritualità e all'impegno sociale.
In una delle due ultime partecipazioni pubbliche fu insignito dell'importante onorificenza di Commendatore dell'Ordine al Merito della Repubblica Italiana, per l'eccezionalità dell'impegno e del contributo alla società tutta.

A fronte di questa ricorrenza, la comunità da lui fondata, il **centro di Merigar**, ha deciso di riunirsi in suo onore, per ricordarlo e dare la possibilità a chi non lo avesse incontrato di conoscere la sua figura e i suoi insegnamenti. Attraverso diversi **percorsi audiovisivi e mostre, ad Arcidosso e Merigar**, si cercherà di descrivere alcuni aspetti della straordinaria esistenza di Chögyal Namkhai Norbu, tra i maggiori studiosi e storici della cultura tibetana, alla

cui salvaguardia e diffusione ha dedicato gran parte della sua vita. I suoi scritti e le sue ricerche, di filosofia e spiritualità applicata alla vita quotidiana, rappresentano pietre miliari nella vasta letteratura che analizza e trasmette l'essenza di una delle più importanti e profonde culture del pianeta. Le opere di Namkhai Norbu hanno influito ampiamente sulla stessa storiografia tibetana, in particolare per il contributo offerto alla conoscenza del Tibet antico.

Chögyal Namkhai Norbu è tuttora considerato tra i maggiori rappresentanti del buddhismo tibetano. Nato sull'altopiano tibetano, ha vissuto in Italia dalla fine degli anni Cinquanta. Sin dalla giovane età è stato riconosciuto come raffinato erudito, ha lavorato presso l'Ismeo di Roma con il celebre tibetologo Giuseppe Tucci ed è stato professore di lingua e letteratura tibetana e mongola all'Università orientale di Napoli. Le sue ricerche, di fama mondiale, sono un punto riferimento per tutti gli esperti in campo storico e filosofico del mondo orientale. Detentore di antiche e inestimabili conoscenze per l'evoluzione dell'individuo, tramandate da maestro a discepolo, è noto a livello mondiale come maestro di Dzogchen, insegnamento che si rivolge all'essere umano nella sua totalità tracciando un percorso d'evoluzione e di responsabilità. L'Insegnamento Dzogchen, per sua stessa natura, si ispira alla compassione, alla non violenza, al rispetto per ogni creatura vivente.

Chögyal Namkhai Norbu fondò nel 1988 un'organizzazione non governativa di cooperazione allo sviluppo chiamata **Asia,** che promuove progetti di cooperazione e sostegno a distanza. In questi anni Asia ha garantito il diritto allo studio a oltre 3000 bambini tibetani, e ha realizzato più di 200 progetti di sviluppo ed emergenza.

Il programma delle iniziative al castello aldobrandesco di Arcidosso

Venerdì 27 settembre

ore 17.00 | Sala conferenze

- "Il pensiero e l'opera scientifica di Chögyal Namkhai Norbu", Giacomella Orofino, Università di Napoli "L'Orientale";
- "Le comunità Dzogchen del mondo", Costantino Albini, istruttore di meditazione della Comunità Dzogchen;
- "Chögyal Namkhai Norbu, un Maestro tibetano sull'Amiata", Jacopo Marini, sindaco di Arcidosso.

ore 18.00

- Castello— Sala piano terra Asia Onlus — Apertura della mostra fotografica: l'attività di Asia per la salvaguardia del patrimonio spirituale, culturale e ambientale dei paesi himalayani;
- Maco — Sala esposizioni, piano primo, inaugurazione di Mediation in motion — Footsteps to the sublime – Il mondo della danza sacra tibetana.

ore 19.00 | Merigar — Tempio

- Spettacolare installazione: proiezione su 4 grandi schermi di filmati della Danza del Vajra da tutto il mondo;
- a seguire esecuzione dal vivo del Canto del Vajra: Roberto Cacciapaglia (piano elettrico), An Chi Huang (soprano);
- aperitivo tra Oriente e Occidente.

Sabato 28 e domenica 29 settembre

Arcidosso

- Castello — Sala piano terra Asia Onlus – Mostra fotografica: l'attività di Asia per la salvaguardia del patrimonio sprituale, culturale e ambientale dei paesi himalayani;
- Maco — Sala esposizioni, piano primo – Meditation in Motion — Footsteps To the sublime Il Mondo della danza sacra tibetana.
- ore 10–12/15–18— Libreria Shang Shung Edizioni (Via Lazzaretti) Esposizione dei libri di Chögyal Namkhai Norbu.

Merigar

- Dalle 15.00 | Merigar— Sala Mandala: mostra fotografica che racconta i Gar della Comunità Dzogchen nel mondo;
- dalle 15.00 | Merigar— Biblioteca: visita con particolare attenzione alle opere di Chögyal Namkhai Norbu;
- ore 18.00 | Merigar—Tempio: Danza del Vajra, lezioni aperte.

Online sul sito web di Merigar: una timeline della vita del Maestro Norbu con gli avvenimenti più importanti.

Per informazioni e iscrizioni:
Tel. 0564 966837 – 968110
Mail office@dzogchen.it

Web site e programma:
https://www.merigar.it/it/corsi-e-eventi/chogyal-namkhai-norbu-luminous-presence/

EVENTI CULTURALI
INFORMAZIONE ARTE CULTURA FOOD&WINE EUROPA

https://www.eventiculturalimagazine.com/comunicati-stampa/chogyal-namkhai-norbu-presenza-luminosa/

CHÖGYAL NAMKHAI NORBU PRESENZA LUMINOSA

CHÖGYAL NAMKHAI NORBU
PRESENZA LUMINOSA
Dal 27 al 29 Settembre 2019

Loc. Merigar – Arcidosso (GR)

PERCORSI AUDIOVISIVI IN ONORE DI UN GRANDE MAESTRO E UN UOMO DI PACE E DI CULTURA.

Il 27 settembre ricorre un anno da quando il Maestro Chögyal Namkai Norbu ha lasciato questa esistenza terrena.

Nel corso della sua vita, **Chögyal Namkai Norbu** ha diffuso la sua profonda conoscenza in tantissimi ambiti legati alla cultura, all'arte, alla spiritualità e all'impegno sociale.
In una delle due ultime partecipazioni pubbliche fu insignito dell'importante onorificenza di *Commendatore dell'Ordine al Merito della Repubblica Italiana*, per l'eccezionalità dell'impegno e del contributo alla società tutta.
A fronte di questa ricorrenza, la comunità da lui fondata, il **Centro di Merigar**, ha deciso di riunirsi in suo onore, per ricordarlo e dare la possibilità a chi non lo avesse incontrato di conoscere la sua figura e i suoi insegnamenti. **Attraverso diversi percorsi audiovisivi e mostre, ad Arcidosso e Merigar**, si cercherà di descrivere alcuni aspetti della straordinaria esistenza di Chögyal Namkhai Norbu, tra i maggiori studiosi e storici della cultura tibetana, alla cui salvaguardia e diffusione ha dedicato gran parte della sua vita. I suoi scritti e le sue ricerche, di filosofia e spiritualità applicata alla vita quotidiana, rappresentano pietre miliari nella vasta letteratura che analizza e trasmette l'essenza di una delle più importanti e profonde culture del pianeta. Le opere di Namkhai Norbu hanno influito ampiamente sulla stessa storiografia tibetana, in particolare per il contributo offerto alla conoscenza del Tibet antico.
Chögyal Namkhai Norbu è tuttora considerato tra i maggiori rappresentanti del buddhismo tibetano. Nato sull'altopiano tibetano, ha vissuto in Italia dalla fine degli anni Cinquanta. Sin dalla giovane età è stato riconosciuto come raffinato erudito, ha lavorato presso l'ISMEO di Roma con il celebre tibetologo Giuseppe Tucci ed è stato professore di Lingua e Letteratura tibetana e mongola all'Università Orientale di Napoli. Le sue ricerche, di fama mondiale, sono un punto riferimento per tutti gli esperti in campo storico e filosofico del mondo orientale. Detentore di antiche e inestimabili conoscenze per l'evoluzione dell'individuo, tramandate da maestro a discepolo, è noto a livello mondiale come maestro di Dzogchen, insegnamento che si rivolge all'essere umano nella sua totalità tracciando un percorso d'evoluzione e di responsabilità. L'Insegnamento Dzogchen, per sua stessa natura, si ispira alla compassione, alla non violenza, al rispetto per ogni creatura vivente.
Chögyal Namkhai Norbu fondò nel 1988 un'organizzazione non governativa di cooperazione allo sviluppo chiamata **ASIA** che promuove progetti di cooperazione e sostegno a distanza. In questi anni A.S.I.A. ha garantito il diritto allo studio a oltre 3000 bambini tibetani, e ha realizzato più di 200 progetti di sviluppo ed emergenza.

PROGRAMMA DEL 27 SETTEMBRE
Presso il CASTELLO ALDOBRANDESCO di Arcidosso:
h 17.00 | Sala Conferenze

- ***Il pensiero e l'opera scientifica di Chögyal Namkhai Norbu***, Giacomella Orofino Università di Napoli "L'Orientale";
- ***Le comunità Dzogchen del mondo***, Costantino Albini istuttore di meditazione della Comunità Dzogchen;
- ***Chögyal Namkhai Norbu, un Maestro tibetano sull'Amiata***, Jacopo Marini Sindaco di Arcidosso.

h 18.00

- **Castello—Sala Piano Terra** ASIA Onlus—Apertura della mostra fotografica: l'attività di ASIA per la salvaguardia del patrimonio sprituale, culturale e ambientale dei paesi himalayani;
- **MACO—Sala Esposizioni, Piano Primo** Inaugurazione di MEDITATION IN MOTION—footsteps To The Sublime Il Mondo della Danza Sacra Tibetana.

h 19.00 | MERIGAR— Tempio

- Spettacolare installazione: proiezione su 4 grandi schermi di filmati della Danza del Vajra da tutto il mondo;
- A seguire esecuzione dal vivo del Canto del Vajra: Roberto Cacciapaglia (piano elettrico), An Chi Huang (soprano);
- Aperitivo tra Oriente e Occidente.

SABATO 28 e DOMENICA 29 SETTEMBRE
ARCIDOSSO

- **Castello—Sala Piano Terra** ASIA Onlus – Mostra fotografica: l'attività di ASIA per la salvaguardia del patrimonio sprituale, culturale e ambientale dei paesi himalayani;
- **MACO—Sala Esposizioni, Piano Primo** di MEDITATION IN MOTION—footsteps To The Sublime Il Mondo della Danza Sacra Tibetana.
- 10–12/15–18—Libreria SHANG SHUNG Edizioni (Via Lazzaretti) Esposizione dei libri di Chögyal Namkhai Norbu.

MERIGAR

- dalle 15.00 | Merigar—Sala Mandala: mostra fotografica che racconta i Gar della Comunità Dzogchen nel mondo;
- dalle 15.00 | Merigar—Biblioteca: visita con particolare attenzione alle opere di Chögyal Namkhai Norbu;
- ore 18.00 | Merigar—Tempio: Danza del Vajra, lezioni aperte.

Online sul SITO WEB di Merigar:
Una timeline della vita del Maestro Norbu con gli avvenimenti più importanti.

Per informazioni e iscrizioni:
Tel. 0564 966837 – 968110
Mail office@dzogchen.it

-

Web Site e programma:
https://www.merigar.it/it/corsi-e-eventi/chogyal-namkhai-norbu-luminous-presence/

Amiatanews

Notizie e riflessioni dall'Amiata e non solo

http://www.amiatanews.it/arcidosso-a-merigar-una-presenza-luminosa-tre-giorni-di-eventi-in-onore-del-fondatore-e-maestro/

Arcidosso. A Merigar, una presenza luminosa: tre giorni di eventi in onore del fondatore e Maestro

24/09/2019 di Redazione

Amiatanews: Arcidosso 23/09/2019

Il 27 settembre ricorre un anno da quando il Maestro Chögyal Namkai Norbu ha lasciato questa esistenza terrena.
Percorsi audiovisivi in onore di un grande maestro e un uomo capace di pace e cultura.
Nel corso della sua vita, **Chögyal Namkai Norbu** ha diffuso la sua profonda conoscenza in tantissimi ambiti legati alla cultura, all'arte, alla spiritualità e all'impegno sociale.
In una delle due ultime partecipazioni pubbliche fu insignito dell'importante onorificenza di *Commendatore dell'Ordine al Merito della Repubblica Italiana*, per l'eccezionalità dell'impegno e del contributo alla società tutta.
A fronte di questa ricorrenza, la comunità da lui fondata, il **Centro di Merigar**, ha deciso di riunirsi in suo onore, per ricordarlo e dare la possibilità a chi non lo avesse incontrato di conoscere la sua figura e i suoi insegnamenti. **Attraverso diversi percorsi audiovisivi e mostre, ad Arcidosso e Merigar**, si cercherà di descrivere alcuni aspetti della straordinaria esistenza di Chögyal Namkhai Norbu, tra i maggiori studiosi e storici della cultura tibetana, alla cui salvaguardia e diffusione ha dedicato gran parte della sua vita. I suoi scritti e le sue ricerche, di filosofia e spiritualità applicata alla vita quotidiana, rappresentano pietre miliari nella vasta letteratura che analizza e trasmette l'essenza di una delle più importanti e profonde culture del pianeta. Le opere di Namkhai Norbu hanno influito ampiamente sulla stessa storiografia tibetana, in particolare per il contributo offerto alla conoscenza del Tibet antico.
Chögyal Namkhai Norbu è tuttora considerato tra i maggiori rappresentanti del buddhismo tibetano. Nato sull'altopiano tibetano, ha vissuto in Italia dalla fine degli anni Cinquanta. Sin dalla giovane età è stato riconosciuto come raffinato erudito, ha lavorato presso l'ISMEO di Roma con il celebre tibetologo Giuseppe Tucci ed è stato professore di Lingua e Letteratura tibetana e mongola all'Università Orientale di Napoli. Le sue ricerche, di fama mondiale, sono un punto riferimento per tutti gli esperti in campo storico e filosofico del mondo orientale.
Detentore di antiche e inestimabili conoscenze per l'evoluzione dell'individuo, tramandate da maestro a discepolo, è noto a livello mondiale come maestro di Dzogchen, insegnamento che si rivolge all'essere umano nella sua totalità tracciando un percorso d'evoluzione e di responsabilità. L'Insegnamento Dzogchen, per sua stessa natura, si ispira alla compassione, alla non violenza, al rispetto per ogni creatura vivente.

Chögyal Namkhai Norbu fondò nel 1988 un'organizzazione non governativa di cooperazione allo sviluppo chiamata **ASIA** che promuove progetti di cooperazione e sostegno a distanza. In questi anni A.S.I.A. ha garantito il diritto allo studio a oltre 3000 bambini tibetani, e ha realizzato più di 200 progetti di sviluppo ed emergenza.

PROGRAMMA DEL 27 SETTEMBRE
Presso il CASTELLO ALDOBRANDESCO di Arcidosso
h 17.00 | Sala Conferenze
Il pensiero e l'opera scientifica di Chögyal Namkhai Norbu, Giacomella Orofino Università di Napoli "L'Orientale";
Le comunità Dzogchen del mondo, Costantino Albini istuttore di meditazione della Comunità Dzogchen;
Chögyal Namkhai Norbu, un Maestro tibetano sull'Amiata, Jacopo Marini Sindaco di Arcidosso.
h 18.00 Castello—Sala Piano Terra ASIA Onlus—Apertura della mostra fotografica: l'attività di ASIA per la salvaguardia del patrimonio sprituale, culturale e ambientale dei paesi himalayani;
MACO—Sala Esposizioni, Piano Primo Inaugurazione di MEDITATION IN MOTION—footsteps To The Sublime Il Mondo della Danza Sacra Tibetana.
h 19.00 | MERIGAR— Tempio
Spettacolare installazione: proiezione su 4 grandi schermi di filmati della Danza del Vajra da tutto il mondo;
A seguire esecuzione dal vivo del Canto del Vajra: Roberto Cacciapaglia (piano elettrico), An Chi Huang (soprano);
Aperitivo tra Oriente e Occidente.

SABATO 28 e DOMENICA 29 SETTEMBRE
ARCIDOSSO
Castello—Sala Piano Terra ASIA Onlus – Mostra fotografica: l'attività di ASIA per la salvaguardia del patrimonio sprituale, culturale e ambientale dei paesi himalayani;
MACO—Sala Esposizioni, Piano Primo di MEDITATION IN MOTION—footsteps To The Sublime Il Mondo della Danza Sacra Tibetana.
10–12/15–18—Libreria SHANG SHUNG Edizioni (Via Lazzaretti) Esposizione dei libri di Chögyal Namkhai Norbu.
MERIGAR
dalle 15.00 | Merigar—Sala Mandala: mostra fotografica che racconta i Gar della Comunità Dzogchen nel mondo;
dalle 15.00 | Merigar—Biblioteca: visita con particolare attenzione alle opere di Chögyal Namkhai Norbu;
ore 18.00 | Merigar—Tempio: Danza del Vajra, lezioni aperte.
Online sul SITO WEB di Merigar: una timeline della vita del Maestro Norbu con gli avvenimenti più importanti.

Fonti
Comunicato Ufficio Stampa Merigar 23/09/2019

LA NAZIONE

MARTEDÌ 24 SETTEMBRE 2019

ARCIDOSSO

Il maestro Norbu sarà ricordato in paese e a Merigar

IL 27 SETTEMBRE di un anno fa se ne andava Chogyal Nomkai Norbu, conosciuto sull'Amiata come «Il maestro Norbu». Uno dei maggiori rappresentanti del buddhismo tibetano, Norbu sul monte Amiata trovò la giusta ispirazione tanto che proprio alle pendici del monte Labbro decise di fondare il Centro Merigar. In occasione della ricorrenza della sua morte, Norbu venerdì e sabato sarà ricordato con una due giorni di approfondimenti culturali. Al *Museo di Arte e cultura orientale* sarà inaugurata venerdì un'esposizione dal titolo *Meditation in motion*, al piano terra del Aldobrandesco sarà aperta la mostra fotografica dedicata all'attività di Asia Onlus, mentre nelle sala conferenze del castello a partire dalle 17 si svolgerà una tavola rotonda dedicata al tema delle culture orientali. Anche Merigar ospiterà una serie di appuntamenti. A fronte di questa ricorrenza, la comunità di Merigar, ha deciso di riunirsi in suo onore, per ricordarlo e dare la possibilità a chi non lo avesse incontrato di conoscere la sua figura e i suoi insegnamenti.

QUOTIDIANO FONDATO NEL 1877
IL TIRRENO

GROSSETO - Martedì 24 Settembre 2019

ARCIDOSSO

A un anno dalla morte Merigar ricorda Norbu con mostre e conferenze

ARCIDOSSO. Ad Arcidosso e a Merigar, residenza dei seguaci del buddismo Dzog Chen, dal 27 al 29 settembre si ricorda il maestro Chögyal Namkai Norbu, uomo di pace e cultura, nell'anniversario della sua morte che ricorre il 27 settembre. I seguaci del maestro ne celebrano la memoria, sottolineando la sua profonda conoscenza in tantissimi ambiti legati alla cultura, all'arte, alla spiritualità e all'impegno sociale, qualità che gli furono riconosciute anche con l'onorificenza di Commendatore dell'Ordine al Merito della Repubblica Italiana.

In occasione della ricorrenza, il centro di Merigar, comunità da lui fondata, ha deciso di riunirsi in suo onore, per ricordarlo e farlo conoscere attraverso diversi percorsi audiovisivi e mostre, ad Arcidosso e Merigar. Si vogliono descrivere alcuni aspetti della straordinaria esistenza di Norbu, tra i maggiori studiosi e storici della cultura tibetana. Le sue opere hanno influito sulla storiografia tibetana, in particolare per la conoscenza del Tibet antico.

Il maestro Chögyal Namkai Norbu, scomparso il 27 settembre 2018

L'inaugurazione si tiene al castello aldobrandesco e poi si sposta a Merigar. Alle 17, nella sala conferenze del castello la figura di Chögyal Namkhai Norbu è presentata da Giacomella Orofino (università L'Orientale di Napoli), da **Costantino Albini**, istruttore di meditazione della comunità Dzogchen, e dal sindaco **Jacopo Marini**. Alle 18 si apre la mostra fotografica che illustra l'attività dell'associazione Asia per la salvaguardia del patrimonio spirituale, culturale e ambientale dei paesi himalayani; mentre al museo Maco si inaugura la mostra sulla danza sacra tibetana. Si chiude alle 19, al tempio di Merigar a assistere alla proiezione su quattro grandi schermi di filmati della danza del Vajra da tutto il mondo e a ascoltare il Canto del Vajra con **Roberto Cacciapaglia** e **An Chi Huang**; aperitivo tra Oriente e Occidente.

Sabato e domenica si aggiunge la possibilità di visitare (10–12 e 15–18) la libreria Shang Shung Edizioni (via Lazzaretti) con esposizione dei libri di Norbu e alle 15 anche a Merigar è aperta la biblioteca con le opere del Maestro. Si chiude con lezioni per tutti sulla danza del Vajra al Gompa.— **F.B.**

IL TIRRENO EDIZIONE GROSSETO

https://iltirreno.gelocal.it/grosseto/cronaca/2019/09/24/news/a-un-anno-dalla-morte-merigar-ricorda-norbu-con-mostre-e-conferenze-1.37505937

A un anno dalla morte Merigar ricorda Norbu con mostre e conferenze

F.B. 25 SETTEMBRE 2019

arcidosso. Ad Arcidosso e a Merigar, residenza dei seguaci del buddismo Dzog Chen, dal 27 al 29 settembre si ricorda il maestro Chögyal Namkai Norbu, uomo di pace e cultura, nell'anniversario della sua morte che ricorre il 27 settembre. I seguaci del maestro ne celebrano la memoria, sottolineando la sua profonda conoscenza in tantissimi ambiti legati alla cultura, all'arte, alla spiritualità e all'impegno sociale, qualità che gli furono riconosciute anche con l'onorificenza di Commendatore dell'Ordine al Merito della Repubblica Italiana.

In occasione della ricorrenza, il centro di Merigar, comunità da lui fondata, ha deciso di riunirsi in suo onore, per ricordarlo e farlo conoscere attraverso diversi percorsi audiovisivi e mostre, ad Arcidosso e Merigar. Si vogliono descrivere alcuni aspetti della straordinaria esistenza di Norbu, tra i maggiori studiosi e storici della cultura tibetana. Le sue opere hanno influito sulla storiografia tibetana, in particolare per la conoscenza del Tibet antico.

L’inaugurazione si tiene al castello aldobrandesco e poi si sposta a Merigar. Alle 17, nella sala conferenze del castello la figura di Chögyal Namkhai Norbu è presentata da Giacomella Orofino (università L’Orientale di Napoli), da **Costantino Albini**, istruttore di meditazione della comunità Dzogchen, e dal sindaco **Jacopo Marini**. Alle 18 si apre la mostra fotografica che illustra l’attività dell’associazione Asia per la salvaguardia del patrimonio spirituale, culturale e ambientale dei paesi himalayani; mentre al museo Maco si inaugura la mostra sulla danza sacra tibetana. Si chiude alle 19, al tempio di Merigar a assistere alla proiezione su quattro grandi schermi di filmati della danza del Vajra da tutto il mondo e a ascoltare il Canto del Vajra con **Roberto Cacciapaglia** e **An Chi Huang**; aperitivo tra Oriente e Occidente.

Sabato e domenica si aggiunge la possibilità di visitare (10–12 e 15–18) la libreria Shang Shung Edizioni (via Lazzaretti) con esposizione dei libri di Norbu e alle 15 anche a Merigar è aperta la biblioteca con le opere del Maestro. Si chiude con lezioni per tutti sulla danza del Vajra al Gompa. — **F.B.**

http://www.gglam.it/2019/10/14/a-merigar-il-corso-di-meditazione-e-yoga-con-fabio-risolo-e-tiziana-gottardi-18-20-ottobre/

EVENTI

A MERIGAR IL CORSO DI MEDITAZIONE E YOGA CON FABIO RISOLO E TIZIANA GOTTARDI (18-20 OTTOBRE)

14 Ottobre 2019

con **Fabio Risolo e Tiziana Gottardi**
Dal 18 al 20 Ottobre 2019
Comunità Dzogchen di Merigar
Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR)

Una maggiore armonia nella vita permette di godere la bellezza dell'esistenza.

Dal **18 al 20 ottobre** a **Merigar** avrà luogo il corso di armonia basato su meditazione guidata e consapevolezza del respiro, con l'esperta guida degli istruttori **Tiziana Gottardi** e **Fabio Risolo**.
Fabio Risolo guiderà i presenti nella meditazione e Tiziana Gottardi nel rilassamento, con sessioni che avranno l'obiettivo di calmare la mente e portare benefici nella vita quotidiana.

Il corso si basa su nozioni, provenienti dall'antica tradizione tibetana, di **Yantra Yoga o yoga tibetano del movimento** e di **Santi Maha Sangha**, un percorso teorico e pratico di studio e meditazione, cosi come le ha insegnate il Maestro **Chögyal Namkhai Norbu**.

Lo **Yantra Yoga** è uno dei più importanti e antichi sistemi di yoga della tradizione tibetana ed ha la particolarità di permetterci di scoprire e sperimentare la vera natura del nostro essere, al di là di tensioni, paure e condizionamenti, tramite un sistema che, attraverso il movimento, coordina la respirazione e armonizza l'energia.

Molti studi scientifici hanno dimostrato che, grazie alla pratica costante della meditazione e dello yoga, è possibile entrare in contatto con la parte più profonda di noi stessi, imparare a comprendere la mente, lasciando fluire le energie vitali, per ritrovare tranquillità e serenità. La pratica della meditazione permette di riscoprire il senso profondo dell'esistenza.

Istruttori
Tiziana Gottardi dal 1977 segue gli insegnamenti del maestro Chögyal 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.
Fabio Risolo è laureato in Lettere e Filosofia a Napoli, ha insegnato a livello universitario ed è attualmente Dirigente scolastico. Scrittore di saggi di critica letteraria e poeta, Risolo ha incontrato nel 1999 Chögyal Namkhai Norbu e da diversi anni conduce sessioni di meditazione guidata per principianti.

Con il Patrocinio del Comune di Arcidosso.

Orari:
Venerdì 18-20
Sabato 10.00-13.00 e 15.00-18.00
Domenica 9.30-13.00

Per informazioni e iscrizioni:
Tel. 0564 966837-968110
Email office@dzogchen.it
Web site https://www.merigar.it/it/corsi-e-eventi/meditazione-yoga-ottobre/
Dove alloggiare: https://www.merigar.it/it/visita/alloggi/

corriereQuotidiano.it

https://corrierequotidiano.it/eventi/una-maggiore-armonia-nella-vita-permette-di-godere-la-bellezza-dellesistenza/

BEAUTY EVENTI SALUTE

Una maggiore armonia nella vita permette di godere la bellezza dell'esistenza.

14 Ott 2019

Dal **18 al 20 ottobre** a **Merigar** avrà luogo il corso di armonia basato su meditazione guidata e consapevolezza del respiro, con l'esperta guida degli istruttori **Tiziana Gottardi** e **Fabio Risolo**.

Fabio Risolo guiderà i presenti nella meditazione e Tiziana Gottardi nel rilassamento, con sessioni che avranno l'obiettivo di calmare la mente e portare benefici nella vita quotidiana.

Il corso si basa su nozioni, provenienti dall'antica tradizione tibetana, di **Yantra Yoga o yoga tibetano del movimento** e di **Santi Maha Sangha**, un percorso teorico e pratico di studio e meditazione, cosi come le ha insegnate il Maestro **Chögyal Namkhai Norbu**.
Lo **Yantra Yoga** è uno dei più importanti e antichi sistemi di yoga della tradizione tibetana ed ha la particolarità di permetterci di scoprire e sperimentare la vera natura del nostro essere, al di là di tensioni, paure e condizionamenti, tramite un sistema che, attraverso il movimento, coordina la respirazione e armonizza l'energia.
Molti studi scientifici hanno dimostrato che, grazie alla pratica costante della meditazione e dello yoga, è possibile entrare in contatto con la parte più profonda di noi stessi, imparare a comprendere la mente, lasciando fluire le energie vitali, per ritrovare tranquillità e serenità. La pratica della meditazione permette di riscoprire il senso profondo dell'esistenza.

Istruttori

Tiziana Gottardi

Tiziana Gottardi dal 1977 segue gli insegnamenti del maestro Chögyal 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.

Fabio Risolo

Fabio Risolo è laureato in Lettere e Filosofia a Napoli, ha insegnato a livello universitario ed è attualmente Dirigente scolastico. Scrittore di saggi di critica letteraria e poeta, Risolo ha incontrato nel 1999 Chögyal Namkhai Norbu e da diversi anni conduce sessioni di meditazione guidata per principianti.

Con il Patrocinio del Comune di Arcidosso.

Orari:
Venerdì 18-20
Sabato 10.00-13.00 e 15.00-18.00
Domenica 9.30-13.00

Per informazioni e iscrizioni: Tel. 0564 966837-968110 Email office@dzogchen.it
Web site https://www.merigar.it/it/corsi-e-eventi/meditazione-yoga-ottobre/
Dove alloggiare: https://www.merigar.it/it/visita/alloggi/

EVENTI CULTURALI
INFORMAZIONE ARTE CULTURA FOOD&WINE EUROPA

https://www.eventiculturalimagazine.com/comunicati-stampa/meditazione-yoga/

MEDITAZIONE & YOGA

COMUNICATI STAMPAEVENTI ITALIA

MEDITAZIONE & YOGA

con Fabio Risolo e Tiziana Gottardi

Dal 18 al 20 Ottobre 2019

Comunità Dzogchen di Merigar
Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR)

Una maggiore armonia nella vita permette di godere la bellezza dell'esistenza.

Dal 18 al 20 ottobre a Merigar avrà luogo il corso di armonia basato su meditazione guidata e consapevolezza del respiro, con l'esperta guida degli istruttori Tiziana Gottardi e Fabio Risolo.
Fabio Risolo guiderà i presenti nella meditazione e Tiziana Gottardi nel rilassamento, con sessioni che avranno l'obiettivo di calmare la mente e portare benefici nella vita quotidiana.
Il corso si basa su nozioni, provenienti dall'antica tradizione tibetana, di Yantra Yoga o yoga tibetano del movimento e di Santi Maha Sangha, un percorso teorico e pratico di studio e meditazione, cosi come le ha insegnate il Maestro Chögyal Namkhai Norbu.
Lo Yantra Yoga è uno dei più importanti e antichi sistemi di yoga della tradizione tibetana ed ha la particolarità di permetterci di scoprire e sperimentare la vera natura del nostro essere, al di là di tensioni, paure e condizionamenti, tramite un sistema che, attraverso il movimento, coordina la respirazione e armonizza l'energia.
Molti studi scientifici hanno dimostrato che, grazie alla pratica costante della meditazione e dello yoga, è possibile entrare in contatto con la parte più profonda di noi stessi, imparare a

comprendere la mente, lasciando fluire le energie vitali, per ritrovare tranquillità e serenità. La pratica della meditazione permette di riscoprire il senso profondo dell'esistenza.

Istruttori
Tiziana Gottardi dal 1977 segue gli insegnamenti del maestro Chögyal 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.

Fabio Risolo è laureato in Lettere e Filosofia a Napoli, ha insegnato a livello universitario ed è attualmente Dirigente scolastico. Scrittore di saggi di critica letteraria e poeta, Risolo ha incontrato nel 1999 Chögyal Namkhai Norbu e da diversi anni conduce sessioni di meditazione guidata per principianti.

Con il Patrocinio del Comune di Arcidosso.

Orari:
Venerdì 18-20
Sabato 10.00-13.00 e 15.00-18.00
Domenica 9.30-13.00

Per informazioni e iscrizioni:
Tel. 0564 966837-968110 Email office@dzogchen.it

Web site https://www.merigar.it/it/corsi-e-eventi/meditazione-yoga-ottobre/

Dove alloggiare: https://www.merigar.it/it/visita/alloggi/

LA NAZIONE

MARTEDÌ — 15 OTTOBRE 2019

Tutto Grosseto

ARCIDOSSO

A Merigar un corso di armonia basato sulla meditazione

Dal 18 al 20 a Merigar avrà luogo il corso di armonia basato su meditazione guidata e consapevolezza del respiro, con l'esperta guida degli istruttori Tiziana Gottardi e Fabio Risolo.
Fabio Risolo guiderà i presenti nella meditazione e Tiziana Gottardi nel rilassamento, con sessioni che avranno l'obiettivo di calmare la mente e portare benefici nella vita quotidiana.

PAESE SERA
EDIZIONE TOSCANA E LAZIO

https://www.paesesera.toscana.it/meditazione-guidata-e-consapevolezza-del-respiro/

Meditazione guidata e consapevolezza del respiro: tre giorni a Merigar

17/10/2019 Digressione Merigar

Dal **18 al 20 ottobre** a **Merigar** avrà luogo il corso di armonia basato su meditazione guidata e consapevolezza del respiro, con l'esperta guida degli istruttori **Tiziana Gottardi** e **Fabio Risolo**.
Fabio Risolo guiderà i presenti nella meditazione e Tiziana Gottardi nel rilassamento, con sessioni che avranno l'obiettivo di calmare la mente e portare benefici nella vita quotidiana.

Il corso si basa su nozioni, provenienti dall'antica tradizione tibetana, di **Yantra Yoga o yoga tibetano del movimento** e di **Santi Maha Sangha**, un percorso teorico e pratico di studio e meditazione, cosi come le ha insegnate il Maestro **Chögyal Namkhai Norbu**.
Lo **Yantra Yoga** è uno dei più importanti e antichi sistemi di yoga della tradizione tibetana ed ha la particolarità di permetterci di scoprire e sperimentare la vera natura del nostro essere, al di là di tensioni, paure e condizionamenti, tramite un sistema che, attraverso il movimento, coordina la respirazione e armonizza l'energia.
Molti studi scientifici hanno dimostrato che, grazie alla pratica costante della meditazione e dello yoga, è possibile entrare in contatto con la parte più profonda di noi stessi, imparare a comprendere la mente, lasciando fluire le energie vitali, per ritrovare tranquillità e serenità. La pratica della meditazione permette di riscoprire il senso profondo dell'esistenza.

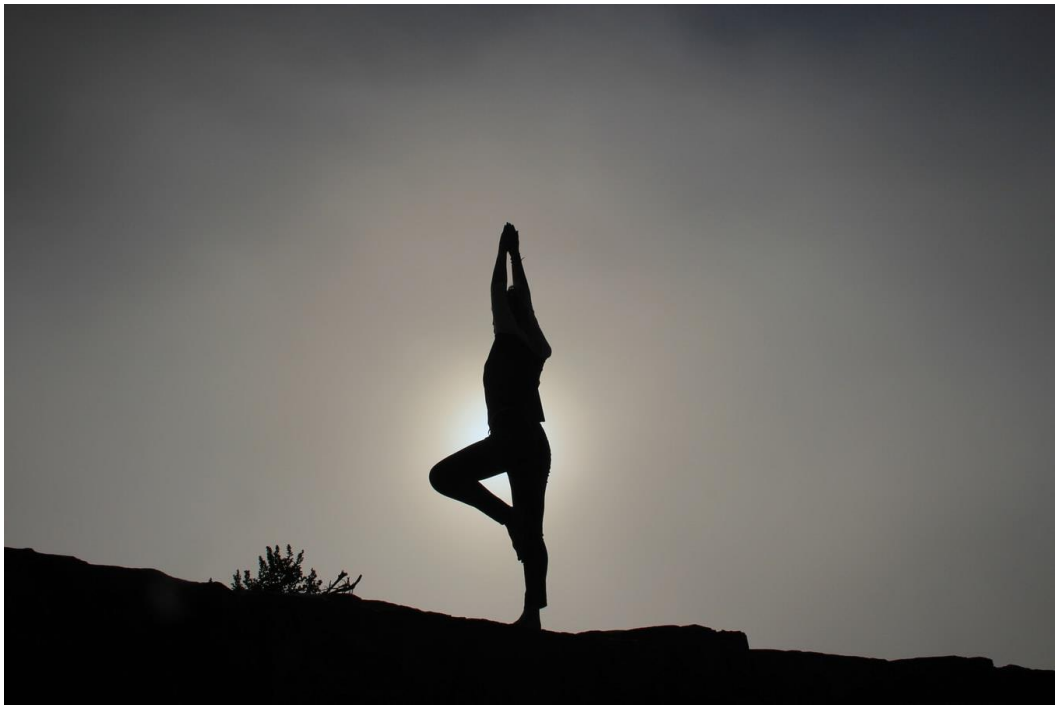
Istruttori

Tiziana Gottardi dal 1977 segue gli insegnamenti del maestro Chögyal 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.

Fabio Risolo è laureato in Lettere e Filosofia a Napoli, ha insegnato a livello universitario ed è attualmente Dirigente scolastico. Scrittore di saggi di critica letteraria e poeta, Risolo ha incontrato nel 1999 Chögyal Namkhai Norbu e da diversi anni conduce sessioni di meditazione guidata per principianti.

https://www.thatsamiata.com/eventi/autunno-e-meditazione-ecco-dove-sul-monte-amiata/

AUTUNNO E MEDITAZIONE: ECCO DOVE SUL MONTE AMIATA



A Merigar, sul Monte Amiata è possibile partecipare a un weekend di meditazione e relax

L'autunno non è solo sinonimo di ottimi cibi da mangiare ma è ila stagione ideale anche per chi è alla ricerca di pratiche di meditazione e di yoga. Sul **monte Amiata** autunno e **meditazione** si incontrano a **Merigar**, luogo fantastico a due passi da **Arcidosso** e dal **monte Labbro**. Dal **18 al 20 ottobre** avrà luogo il corso di armonia basato su meditazione guidata e consapevolezza del respiro, con l'esperta guida degli istruttori **Tiziana Gottardi** e **Fabio Risolo**. Risolo guiderà i presenti nella meditazione e **Gottardi** nel rilassamento, con sessioni che avranno l'obiettivo di calmare la mente e portare benefici nella vita quotidiana.

IL CORSO E L'INSEGNAMENTO DI NORBU

Il corso si basa su nozioni, provenienti dall'antica tradizione tibetana, di **Yantra Yoga o yoga tibetano del movimento. Non solo si basa anche su Santi Maha Sangha**, un percorso teorico e pratico di studio e meditazione, cosi come le ha insegnate il Maestro **Chögyal Namkhai Norbu**. Lo **Yantra Yoga** è uno dei più importanti e antichi sistemi di yoga della tradizione tibetana ed ha la particolarità di permetterci di scoprire e sperimentare la vera natura del nostro essere. Al di là di tensioni, paure e condizionamenti, tramite un sistema che, attraverso il movimento, coordina la respirazione e armonizza l'energia.

Yoga sul monte Amiata, a Merigar

GLI ISTRUTTORI, ECCO UNA PRESENTAZIONE

Tiziana Gottardi dal 1977 segue gli insegnamenti del maestro **Chögyal Namkhai Norbu** fondatore della **Comunità Dzogchen Internazionale. C**on 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. Dal 2010 è insegnante autorizzata di 2° livello di Yantra Yoga. Da anni tiene corsi settimanali a Merigar. Insegna anche **Yantra Yoga Kumar Kumari**, lo **Yantra Yoga** per i bambini. **Fabio Risolo** è laureato in Lettere e Filosofia a Napoli, ha insegnato a livello universitario ed è attualmente Dirigente scolastico. Scrittore di saggi di critica letteraria e poeta, Risolo ha incontrato nel 1999 Chögyal Namkhai Norbu e da diversi anni conduce sessioni di meditazione guidata per principianti.

LA CULTURA ORIENTALE AL MACO, MUSEO NEL CUORE DELL'AMIATA

In un contesto che incontra storia, cultura e suggestioni del passato, ovvero il **Castello Aldobrandesco**, si può visitare il **Maco, Museo delle Arti e Culture Orientali**. Nei prossimi due weekend, in occasione della **Castagna in Festa, il museo seguirà degli orari speciali**.

LUOGHI E ORARI

Venerdì 18 è dalle 18 alle 20, sabato dalle 10 alle 13 e dalle 15 alle 18, domenica dalle 9.30 alle 13.30.