

RASSEGNA STAMPA



Ufficio Stampa

Alma Daddario & Nicoletta Chiorri

RADIO



IL MATTINO HA LA CULTURA IN BOCCA

PUNTATA DEL 18 APRILE 2017

TIZIANA GOTTARDI – SETTIMANA DI YOGA

Intervista

Tiziana Gottardi, insegnante, presenta la settimana di yoga organizzata dal centro tibetano Dzogchen, in Toscana.

<http://www.tag24.it/podcast/tiziana-gottardi-settimana-di-yoga/>



<http://www.sbs.com.au/yourlanguage/italian/it/content/death-only-sure-event-our-life-gino-vitiello?language=it>

6 Aug 2017 - 10:26am

La morte unica certezza del nostro futuro

Intervista Dottor Gino Vitiello, insegnante di yoga tibetano, parla del rapporto e delle differenze che gli orientali e gli occidentali hanno con la morte

By Luisa Perugini

Published on Sunday, August 6, 2017 - 10:20

File size 5.4 MB

Duration 11 min 51 sec

Dr. Gino Vitiello (Courtesy of Gino Vitiello)



Dal 19 al 24 agosto
ad Arcidosso
(Gr) ci sarà una
settimana di
Vacanze yoga per
famiglie ([www.
dzogchen.it](http://www.dzogchen.it)).

18 AGENDA GROSSETO
GIORNO & NOTTE

ARCIDOSO ANCHE TREKKING INSIEME ALLA UISP

Merigar, oasi di pace
Corso di yoga
e di meditazione

DIMORA dell'energia. A Merigar, letteralmente «residenza della montagna di fuoco», situata nel comune di Arcidosso, alle pendici del Monte Labbro, sorge un luogo che sembra sospeso nel tempo, immerso nella natura, circondato da boschi di faggi e castagni. Qui dal 1981 intorno al maestro tibetano Chögyal Namkhai Norbu si riuniscono le persone interessate allo studio e alla pratica dello Dzogchen-Atiyoga, uno degli insegnamenti più antichi della tradizione spirituale tibetana, prezioso strumento per l'evoluzione dell'individuo.

L'1 e il 2 aprile e dal 28 al 30 luglio si terrà un corso di meditazione e yoga rivolto a chi si avvicina per la prima volta e a chi è già praticante. Un'imperdibile occasione per «cambiare aria» per un fine settimana, fuggire dalla frenesia della città, godere di un posto tranquillo, fare delle piccole esperienze utili per gestire lo stress della vita quotidiana. Sono giorni intensi ma non frenetici, durante i quali gli istruttori, praticanti esperti, seguiranno ogni tipo di persona nella ricerca del proprio equilibrio interiore. Il corso alterna sessioni dedicate a meditazioni guidate, sessioni dedicate al rilassamento e alla consapevolezza del respiro, importanti esperienze che permettono di calmare la mente, essere più stabili e lucidi



nell'affrontare i rapporti e tutto ciò che può accadere nella quotidianità. Il corso si basa su nozioni di Yantra Yoga e di Santi Maha Sangha, istruzioni secondo gli antichi insegnamenti tibetani, potentissimi tutt'ora nella nostra società, portate da Namkhai Norbu nel mondo occidentale, formando istruttori capaci a loro volta di trasmetterle.

Questo è il primo di una serie di iniziative che prevedono conferenze con ospiti di rilievo internazionale, incontri, percorsi e soggiorni estivi anche per famiglie. Intanto per questa domenica la lega trekking Uisp ha in programma un'escursione a Merigar. Partendo dal monumento ai caduti di Arcidosso i partecipanti percorreranno un anello di circa 10 chilometri, con poche difficoltà: si segnala una leggera salita all'inizio. A Merigar ci sarà la possibilità di conoscere il patrimonio di arte e cultura di questa comunità.

IL TIRRENO

<http://iltirreno.gelocal.it/grosseto/tempo-libero/2017/03/27/news/due-weekend-a-merigar-in-cerca-di-armonia-1.15099052/amp/>



Due weekend a Merigar in cerca di armonia

Ad aprile e luglio corsi di meditazione e yoga nel centro internazionale buddista di Arcidosso. Iscrizioni aperte

27 Marzo, 2017

ARCIDOSSO. A Merigar, il centro tibetano di Arcidosso, due giorni dedicati all'armonia e al rilassamento.

A Merigar (che letteralmente significa "residenza della montagna di fuoco" e simbolicamente è la "dimora dell'energia"), alle pendici del Monte Labbro, dal 1981 intorno al Maestro tibetano **Chögyal Namkhai Norbu** si riuniscono le persone interessate allo studio e alla pratica dello Dzogchen-Atiyoga, uno degli insegnamenti più antichi della tradizione spirituale tibetana.

L'1 e il 2 aprile (e poi dal 28 al 30 luglio) qui si terrà un corso di meditazione e yoga rivolto a chi si avvicina per la prima volta e a chi è già praticante. Una imperdibile occasione per "cambiare aria" per un fine settimana, fuggire dalla frenesia della città, godere di un posto tranquillo, fare piccole esperienze utili per gestire lo stress della vita quotidiana. Sono giorni intensi ma non frenetici, durante i quali gli istruttori, praticanti esperti, seguiranno ogni tipo di persona nella ricerca del proprio equilibrio interiore. Il corso alterna sessioni dedicate a meditazioni guidate, sessioni dedicate al rilassamento e alla consapevolezza del respiro, importanti esperienze che permettono di calmare la mente, essere più stabili e lucidi nell'affrontare i rapporti e tutto ciò che può accadere nella quotidianità.

Il corso si basa su nozioni di Yantra Yoga e di Santi Maha Sangha, istruzioni secondo gli antichi insegnamenti tibetani portate da Namkhai Norbu nel mondo occidentale, formando istruttori capaci a loro volta di trasmetterle.

Questa è il primo di una serie di iniziative che prevedono conferenze con ospiti di rilievo internazionale, incontri, percorsi e soggiorni estivi anche per famiglie. Gli istruttori sono di provata esperienza e preparazione: **Tiziana Gottardi**, che ha incontrato il Maestro nel 1977 e da allora si dedica alla vita della Comunità Dzogchen, lavora per le edizioni Shang Shung. Ha iniziato a praticare lo Yantra Yoga sotto la guida di Chögyal Namkhai Norbu e, su sua autorizzazione, da più di 15 anni tiene corsi per principianti e guida intensivi per esperti; **Fabio Risolo**, laureato in Lettere e Filosofia a Napoli, ha insegnato a livello universitario ed è oggi dirigente scolastico. Scrittore di saggi di critica letteraria e poeta, ha incontrato nel 1999 Chögyal Namkhai Norbu. Da anni, su autorizzazione del Maestro, guida principianti con semplici esercizi per fare esperienza della meditazione.

Il corso costa 60 euro con sconti per i soci. Info e prenotazioni: 0564 966837; email office@dzogchen.it (f.b.)

Due weekend a Merigar in cerca di armonia

Ad aprile e luglio corsi di meditazione e yoga nel centro internazionale buddista di Arcidosso. Iscrizioni aperte

ARCIDOSSO

A Merigar, il centro tibetano di Arcidosso, due giorni dedicati all'armonia e al rilassamento.

A Merigar (che letteralmente significa "residenza della montagna di fuoco" e simbolicamente è la "dimora dell'energia"), alle pendici del Monte Labbro, dal 1981 intorno al Maestro tibetano Chögyal Namkhai Norbu si riuniscono le persone interessate allo studio e alla pratica dello Dzogchen-Atiyoga, uno degli insegnamenti più antichi della tradizione spirituale tibetana.

L'1 e il 2 aprile (e poi dal 28 al 30 luglio) qui si terrà un corso di meditazione e yoga rivolto a chi si avvicina per la prima volta e a chi è già praticante. Una imperdibile occasione per "cambiare aria" per un fine settimana, fuggire dalla frenesia della città, godere di un posto tranquillo, fare piccole esperienze utili per gestire lo stress della vita quotidiana. Sono giorni intensi ma non frenetici, durante i quali gli istruttori, praticanti esperti, seguiranno ogni tipo di persona nella ricerca del proprio equilibrio interiore. Il corso alterna sessioni dedicate a meditazioni guidate, sessioni dedicate al rilassamento e alla consapevolezza del respiro, importanti esperienze che permettono di calmare la mente, essere più stabili e lucidi nell'affrontare i rapporti e tutto ciò che può accadere nella quotidianità.



Il tempio della contemplazione a Merigar, ai piedi del Monte Labbro, Arcidosso

Il corso si basa su nozioni di Yantra Yoga e di Santi Maha Sangha, istruzioni secondo gli antichi insegnamenti tibetani portate da Namkhai Norbu nel mondo occidentale, formando istruttori capaci a loro volta di trasmetterle.

Questa è il primo di una serie di iniziative che prevedono conferenze con ospiti di rilievo internazionale, incontri, percorsi e soggiorni estivi anche per famiglie. Gli istruttori sono di provata esperienza e preparazione: **Tiziana Gottardi**, che ha incontrato

il Maestro nel 1977 e da allora si dedica alla vita della Comunità Dzogchen, lavora per le edizioni Shang Shung. Ha iniziato a praticare lo Yantra Yoga sotto la guida di Chögyal Namkhai Norbu e, su sua autorizzazione, da più di 15 anni tiene corsi per



CONFERENZE PUBBLICHE

I segreti dell'antica tradizione tibetana

Il buddismo svelato in conferenza ad Arcidosso. In collaborazione con il Maco - Museo di Arte e Cultura Orientale inaugurato il 10 dicembre 2016 - al Castello Aldobrandesco e al Comune di Arcidosso si terranno una serie di conferenze pubbliche sulla millenaria tradizione buddista tibetana che sempre più fascino esercita anche sul mondo occidentale. Partendo dagli insegnamenti di Chogyal Namkhai Norbu, nel corso delle conferenze verranno approfonditi i principi, i significati e l'applicazione nel quotidiano della filosofia buddista tibetana, con particolare attenzione al tema della morte e della rinascita per giungere a una migliore consapevolezza di sé anche attraverso la lettura del mondo onirico. Si comincia il 1° aprile nella sala consiliare del Comune di Arcidosso, alle 18.30. Al tavolo, come relatore, Gino Vitiello che

prendendo le mosse dal libro di Chogyal Namkhai Norbu "Nascere, Vivere e Morire", illustrerà il significato e le caratteristiche della preziosa condizione umana, il modo corretto di usare il nostro corpo secondo la millenaria Medicina Tibetana e infine il tema della morte e della rinascita secondo la visione del buddismo tibetano. E poi il 6 maggio, nella sala conferenze del castello, ore 18, "La Vita del Buddha" con Fabian Sanders che anche il 7 maggio, a Merigar (ore 15, sala di lettura della biblioteca), illustrerà la figura di Guru Padmasambhava, principale artefice della diffusione del buddismo in Tibet. Altri due incontri nel mese di giugno. Web site: www.dzogchen.it Pagina Facebook: <https://www.facebook.com/MerigarWest/?fref=ts> Informazioni telefono 0564 966837; email office@dzogchen.it

principianti e guida intensivi per esperti; **Fabio Risolo**, laureato in Lettere e Filosofia a Napoli, ha insegnato a livello universitario ed è oggi dirigente scolastico. Scrittore di saggi di critica letteraria e poeta, ha incontrato nel 1999 Chögyal Namkhai Norbu.

Da anni, su autorizzazione del Maestro, guida principianti con semplici esercizi per fare esperienza della meditazione.

Il corso costa 60 euro con sconti per i soci. Info e prenotazioni: 0564 966837; email office@dzogchen.it (f.b.)

MEDITAZIONE E YOGA

Due giorni dedicati all'armonia e al rilassamento

20/03/2017, 18:03 | SALUTE E ALIMENTAZIONE



MEDITAZIONE E YOGA

Due giorni dedicati all'armonia e al rilassamento

Località Merigar

(Arcidosso - GR)

1 e 2 Aprile 2017

Dal 28 al 30 Luglio 2017

Nell'incantevole cornice della località **Merigar**, letteralmente "residenza della montagna di fuoco", simbolicamente "dimora dell'energia", situata nel comune di Arcidosso, alle pendici del Monte Labbro, in provincia di Grosseto, sorge un luogo che sembra sospeso nel tempo, immerso nella natura, circondato da boschi di faggi e castagni. Qui dal 1981 intorno al Maestro tibetano **Chögyal Namkhai Norbusi** riuniscono le persone interessate allo studio e alla pratica dello **Dzogchen-Atiyoga**, uno degli insegnamenti più antichi della tradizione spirituale tibetana, prezioso strumento per l'evoluzione dell'individuo.

L'1 e il 2 Aprile e dal 28 al 30 Luglio si terrà un corso di **MEDITAZIONE E YOGA** rivolto a chi si avvicina per la prima volta e a chi è già praticante. Un'imperdibile occasione per "cambiare aria" per un fine settimana, fuggire dalla frenesia della città, godere di un posto tranquillo, fare delle piccole esperienze utili per gestire lo stress della vita quotidiana. Sono giorni intensi ma non frenetici, durante i quali gli istruttori, praticanti esperti, seguiranno ogni tipo di persona nella ricerca del proprio equilibrio interiore. Il corso alterna sessioni dedicate a meditazioni guidate, sessioni dedicate al rilassamento e alla consapevolezza del respiro, importanti esperienze che permettono di calmare la mente, essere più stabili e lucidi nell'affrontare i rapporti e tutto ciò che può accadere nella quotidianità. Il corso si basa su nozioni di Yantra Yoga e di Santi Maha Sangha, istruzioni secondo gli antichi insegnamenti tibetani, potentissimi tutt'ora nella nostra società, portate da Namkhai Norbu nel mondo occidentale, formando istruttori capaci a loro volta di trasmetterle.

Questo è il primo di una serie di iniziative che prevedono conferenze con ospiti di rilievo internazionale, incontri, percorsi e soggiorni estivi anche per famiglie.

Istruttori:

Tiziana Gottardi

Ha incontrato il Maestro nel 1977 e da allora si dedica alla vita della Comunità Dzogchen, lavora per le edizioni Shang Shung. Ha iniziato a praticare lo Yantra Yoga sotto la guida di Chögyal Namkhai Norbu e, su sua autorizzazione, da più di 15 anni tiene corsi per principianti e guida intensivi per esperti.

Fabio Risolo

E' 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, 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.

1 e 2 Aprile 2017

costo 60 euro

Sconti per i soci

Dal 28 al 30 Luglio 2017

costo 90 euro

Sconti per i soci

Orari:

sabato 10.00 – 13.00 / 15.30 – 18.00

domenica 10.00 – 13.00

Il corso è aperto a tutti

È richiesta la preiscrizione

Video Merigar

<https://www.youtube.com/watch?v=PT36w0NJhvw>

Web Site

www.dzogchen.it

<http://www.dzogchen.it/italiano-1-2-aprile-meditazione-yoga/>

Pagina Facebook

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

Info e prenotazioni:

tel: +39 0564 966837

email: office@dzogchen.it

www.dzogchen.it

<http://www.dzogchen.it/italiano-1-2-aprile-meditazione-yoga/>



MEDITAZIONI E YOGA: DUE GIORNI DEDICATI ALL'ARMONIA E AL RILASSAMENTO A MERIGAR



ARCIDOSO – Nell’incantevole cornice della località **Merigar**, letteralmente “residenza della montagna di fuoco”, simbolicamente “dimora dell’energia”, situata nel comune di Arcidosso, alle pendici del Monte Labbro, in provincia di Grosseto, sorge un luogo che sembra sospeso nel tempo, immerso nella natura, circondato da boschi di faggi e castagni. Qui dal 1981 intorno al Maestro tibetano **Chögyal Namkhai Norbusi** riuniscono le persone interessate allo studio e alla pratica dello **Dzogchen-Atiyoga**, uno degli insegnamenti più antichi della tradizione spirituale tibetana, prezioso strumento per l’evoluzione dell’individuo.

L’1 e il 2 Aprile e dal 28 al 30 Luglio si terrà un corso di “Meditazione e yoga” rivolto a chi si avvicina per la prima volta e a chi è già praticante. Un’imperdibile occasione per “cambiare aria” per un fine settimana, fuggire dalla frenesia della città, godere di un posto tranquillo, fare delle piccole esperienze utili per gestire lo stress della vita quotidiana. Sono giorni intensi ma non frenetici, durante i quali gli istruttori, praticanti esperti, seguiranno ogni tipo di persona nella ricerca del proprio equilibrio interiore. Il corso alterna sessioni dedicate a meditazioni guidate, sessioni dedicate al rilassamento e alla consapevolezza del respiro, importanti esperienze che permettono di calmare la mente, essere più stabili e lucidi nell’affrontare i rapporti e tutto ciò che può accadere nella quotidianità. Il corso si basa su nozioni di Yantra Yoga e di Santi Maha Sangha,

istruzioni secondo gli antichi insegnamenti tibetani, potentissimi tutt'ora nella nostra società, portate da Namkhai Norbu nel mondo occidentale, formando istruttori capaci a loro volta di trasmetterle.

Questo è il primo di una serie di iniziative che prevedono conferenze con ospiti di rilievo internazionale, incontri, percorsi e soggiorni estivi anche per famiglie.

Istruttori:

Tiziana Gottardi – Ha incontrato il Maestro nel 1977 e da allora si dedica alla vita della Comunità Dzogchen, lavora per le edizioni Shang Shung. Ha iniziato a praticare lo Yantra Yoga sotto la guida di Chögyal Namkhai Norbu e, su sua autorizzazione, da più di 15 anni tiene corsi per principianti e guida intensivi per esperti.

Fabio Risolo – E' 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, 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.

1 e 2 Aprile 2017 – costo 60 euro – Sconti per i soci

Orari: sabato 10.00 – 13.00 / 15.30 – 18.00 – domenica 10.00 – 13.00

Il corso è aperto a tutti -È richiesta la preiscrizione

Web Site: www.dzogchen.it

<http://www.dzogchen.it/it/italiano-1-2-aprile-meditazione-yoga/>

Pagina Facebook: <https://www.facebook.com/MerigarWest/>

Info e prenotazioni: tel: +39 0564 966837 – email: office@dzogchen.it

Corso di yoga in quel di Merigar



Due giorni dedicati all'armonia e al rilassamento. Il corso è rivolto "a chi si avvicina per la prima volta e a chi è già praticante"

ARCIDOSO — Nell'incantevole cornice della località Merigar, letteralmente “residenza della montagna di fuoco”, situata nel comune di **Arcidosso**, alle pendici del Monte Labbro, sorge un luogo che sembra sospeso nel tempo, immerso nella natura, circondato da boschi di faggi e castagni.

Qui dal 1981 intorno al tibetano Chögyal Namkhai Norbu si riuniscono le persone interessate allo studio e alla pratica dello Dzogchen-Atiyoga, uno degli insegnamenti più antichi della tradizione spirituale tibetana, prezioso strumento per l'evoluzione dell'individuo.

L'1 e il 2 aprile - si apprende dagli organizzatori - si terrà un corso di meditazione e yoga rivolto a chi si avvicina per la prima volta e a chi è già praticante. Un'imperdibile occasione per “cambiare aria” per un fine settimana, fuggire dalla frenesia della città, godere di un posto tranquillo, fare delle piccole esperienze utili per gestire lo stress della vita quotidiana.

Sono giorni intensi ma non frenetici, durante i quali gli istruttori, praticanti esperti, seguiranno ogni tipo di persona nella ricerca del proprio equilibrio interiore. Il corso alterna sessioni dedicate a meditazioni guidate, sessioni dedicate al rilassamento e alla consapevolezza del respiro, importanti esperienze che permettono di calmare la mente, essere più stabili e lucidi nell'affrontare i rapporti e tutto ciò che può accadere nella quotidianità.

Il corso - conclude la nota - si basa su nozioni di Yantra Yoga e di Santi Maha Sangha, istruzioni secondo gli antichi insegnamenti tibetani, potentissimi tutt'ora nella nostra società, portate da Namkhai Norbu nel mondo occidentale, formando istruttori capaci a loro volta di trasmetterle. Questo è il primo di una serie di iniziative che prevedono conferenze con ospiti di rilievo internazionale, incontri, percorsi e soggiorni estivi anche per famiglie.

Istruttori. Tiziana Gottardi Ha incontrato il Maestro nel 1977 e da allora si dedica alla vita della Comunità Dzogchen, lavora per le edizioni Shang Shung. Ha iniziato a praticare lo Yantra Yoga sotto la guida di Chögyal Namkhai Norbu e, su sua autorizzazione, da più di 15 anni tiene corsi per principianti e guida intensivi per esperti.

Fabio Risolo E' 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, 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.

Informazioni: 0564/966837

<http://www.amiatanews.it/arcidosso-al-merigar-due-giorni-dedicati-allarmonia-e-al-rilassamento-con-corsi-di-meditazione-e-yoga/>



Arcidosso. Al Merigar, due giorni dedicati all'armonia e al rilassamento con corsi di meditazione e yoga

BY MARCO CONTI ON 21/03/2017 AMIATA GR, ARCIDOSO
Amiatanews: Arcidosso 21/03/2017

I percorsi formativi, si terranno l'1 e 2 Aprile e, in estate, dal 28 al 30 Luglio 2017

Nell'incantevole cornice della località **Merigar**, letteralmente “residenza della montagna di fuoco”, simbolicamente “dimora dell'energia”, situata nel comune di Arcidosso, alle pendici del Monte Labbro, in provincia di Grosseto, sorge un luogo che sembra sospeso nel tempo, immerso nella natura, circondato da boschi di faggi e castagni. Qui dal 1981 intorno al Maestro tibetano **Chögyal Namkhai Norbu** si riuniscono le persone interessate allo studio e alla pratica dello **Dzogchen-Atiyoga**, uno degli insegnamenti più antichi della tradizione spirituale tibetana, prezioso strumento per l'evoluzione dell'individuo.

L'1 e il 2 Aprile e dal 28 al 30 Luglio si terrà un corso di **MEDITAZIONE E YOGA** rivolto a chi si avvicina per la prima volta e a chi è già praticante. Un'imperdibile occasione per “cambiare aria” per un fine settimana, fuggire dalla frenesia della città, godere di un posto tranquillo, fare delle piccole esperienze utili per gestire lo stress della vita quotidiana. Sono giorni intensi ma non frenetici, durante i quali gli istruttori, praticanti esperti, seguiranno ogni tipo di persona nella ricerca del proprio equilibrio interiore. Il corso alterna sessioni dedicate a meditazioni guidate, sessioni dedicate al rilassamento e alla consapevolezza del respiro, importanti esperienze che permettono di calmare la mente, essere più stabili e lucidi nell'affrontare i rapporti e tutto ciò che può accadere nella quotidianità. Il corso si basa su nozioni di Yantra Yoga e di Santi Maha Sangha, istruzioni secondo gli antichi insegnamenti tibetani, potentissimi tutt'ora nella nostra società, portate da Namkhai Norbu nel mondo occidentale, formando istruttori capaci a loro volta di trasmetterle.



Questo è il primo di una serie di iniziative che prevedono conferenze con ospiti di rilievo internazionale, incontri, percorsi e soggiorni estivi anche per famiglie.

Istruttori:

- **Tiziana Gottardi**

Ha incontrato il Maestro nel 1977 e da allora si dedica alla vita della Comunità Dzogchen, lavora per le edizioni Shang Shung. Ha iniziato a praticare lo Yantra Yoga sotto la guida di Chögyal Namkhai Norbu e, su sua autorizzazione, da più di 15 anni tiene corsi per principianti e guida intensivi per esperti.

- **Fabio Risolo**

E' 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, 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.

Gli appuntamenti

- **1 e 2 Aprile 2017:** costo 60 euro – Sconti per i soci
- **Dal 28 al 30 Luglio 2017:** costo 90 euro – Sconti per i soci
- **Orari:** sabato 10.00 – 13.00 / 15.30 – 18.00; domenica 10.00 – 13.00

Il corso è aperto a tutti – È richiesta la preiscrizione

Link utili

- **Web Site:** www.dzogchen.it – <http://www.dzogchen.it/italiano-1-2-aprile-meditazione-yoga/>
- **Pagina Facebook:** <https://www.facebook.com/MerigarWest/?fref=ts>
- **Info e prenotazioni:** tel: +39 0564 966837 – email: office@dzogchen.it

Fonti

Comunicato Ufficio Stampa Merigar West Alma Daddario & Nicoletta Chiorri del 10/12/2016

<http://www.lafolla.it/lf169meditazione.php>

cronache: ad Arcidosso

Meditazione e yoga



Meditazione e yoga

Due giorni dedicati all'armonia e al rilassamento Località Merigar (Arcidosso - GR) 1 e 2 Aprile 2017 Dal 28 al 30 Luglio 2017

Nell'incantevole cornice della località Merigar, letteralmente “residenza della montagna di fuoco”, simbolicamente “dimora dell'energia”, situata nel comune di Arcidosso, alle pendici del Monte Labbro, in provincia di Grosseto, sorge un luogo che sembra sospeso nel tempo, immerso nella natura, circondato da boschi di faggi e castagni. Qui dal 1981 intorno al Maestro tibetano Chögyal Namkhai Norbu si riuniscono le persone interessate allo studio e alla pratica dello Dzogchen-Atiyoga, uno degli insegnamenti più antichi della tradizione spirituale tibetana, prezioso strumento per l'evoluzione dell'individuo. L'1 e il 2 Aprile e dal 28 al 30 Luglio si terrà un corso di MEDITAZIONE E YOGA rivolto a chi si avvicina per la prima volta e a chi è già praticante. Un'imperdibile occasione per “cambiare aria” per un fine settimana, fuggire dalla frenesia della città, godere di un posto tranquillo, fare delle piccole esperienze utili per gestire lo stress della vita quotidiana. Sono giorni intensi ma non frenetici, durante i quali gli istruttori, praticanti esperti, seguiranno ogni tipo di persona nella ricerca del proprio equilibrio interiore. Il corso alterna sessioni dedicate a meditazioni guidate, sessioni dedicate al rilassamento e alla consapevolezza del respiro, importanti esperienze che permettono di calmare la mente, essere più stabili e lucidi nell'affrontare i rapporti e tutto ciò che può accadere nella quotidianità. Il corso si basa su nozioni di Yantra Yoga e di Santi Maha Sangha, istruzioni secondo gli antichi insegnamenti tibetani, potentissimi tutt'ora nella nostra società, portate da Namkhai Norbu nel mondo occidentale, formando istruttori capaci a loro volta di trasmetterle. Questo è il primo di una serie di iniziative che prevedono conferenze con ospiti di rilievo internazionale, incontri, percorsi e soggiorni estivi anche per famiglie.

Istruttori: Tiziana Gottardi Ha incontrato il Maestro nel 1977 e da allora si dedica alla vita della Comunità Dzogchen, lavora per le edizioni Shang Shung. Ha iniziato a praticare lo Yantra Yoga sotto la guida di Chögyal Namkhai Norbu e, su

sua autorizzazione, da più di 15 anni tiene corsi per principianti e guida intensivi per esperti. Fabio Risolo E' 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, 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.

1 e 2 Aprile 2017 costo 60 euro Sconti per i soci Dal 28 al 30 Luglio 2017 costo 90 euro Sconti per i soci Orari: sabato 10.00 – 13.00 / 15.30 – 18.00 domenica 10.00 – 13.00 Il corso è aperto a tutti È richiesta la preiscrizione Info e prenotazioni: tel: +39 0564 966837 email: office@dzogchen.it

articolo pubblicato il: 22/03/2017



<https://www.evensi.it/meditazione-amp-yoga-merigar-west/203780846>

Meditazione & Yoga has been added to the best events on Evensi.

Meditazione & Yoga

Sabato 1 Aprile 2017 10:00 Domenica 2 Aprile 2017 13:00

TRA 9 GIORNI

[Merigar West](#) ›

Meditazione & Yoga

1-2 aprile 2017 meditazione & yoga Per chi si avvicina per la prima volta e chi ha già seguito un corso di Meditazione & Yoga una maggiore armonia nella vita permette di godere la bellezza dell'esistenza Il corso alternerà sessioni dedicate a meditazioni guidate e sessioni dedicate al rilassamento e alla consapevolezza del respiro. Importanti esperienze che permettono di calmare la mente, essere più stabili e lucidi nell'affrontare i rapporti con gli altri e con tutto ciò che può accadere nella vita quotidiana. Istruzioni secondo antichi insegnamenti tibetani, potentissimi tutt'ora nella nostra società, portate da Chögyal Namkhai Norbu nel mondo occidentale, formando diversi istruttori capaci a loro volta di trasmetterle.	Merigar yoga	Istruttori Fabio Risolo Tiziana Gottardi COMUNITA' DZOGCHEN MERIGAR
orario Sabato 10.00-13.00 15.30-18.00 Domenica 10.00-13.00	copertura spese € 60.00 *necessaria la prenotazione	info mail: office@dzogchen.it tel. 0564 966 837 Merigar, Arcidosso (Gr) www.dzogchen.it

IL PRIMO FINE SETTIMANA DI APRILE È PRIMAVERA, UN MOMENTO MAGICO PER LA NATURA CHE SI RISVEGLIA DOPO IL RIGORE DELL'INVERNO.

Un momento adatto per uscire dalle città per un week end nella natura, in un posto molto particolare come Merigar, e per fare una esperienza concreta di rilassamento e ri-equilibrio dell'energia.

Due istruttori esperti, Fabio e Tiziana, guideranno un gruppo relativamente piccolo (al massimo una ventina di persone) con una serie di semplici esercizi provenienti dalla antica e profonda saggezza tibetana adatti alla vita contemporanea.

<http://www.dzogchen.it/italiano-1-2-aprile-meditazione-yoga/>

<http://www.thatsamiata.com/eventi/merigar-due-giorni-dedicati-all-armonia-e-al-rilassamento/>
21 marzo 2017#Arcidosso, #Eventi



L'1 e il 2 Aprile e dal 28 al 30 Luglio si terrà nella suggestiva cornice del Merigar un corso di Meditazione E Yoga

Un luogo sospeso nel tempo, completamente immerso nella natura incontaminata del **Monte Amiata**. Esattamente alle pendici del **Monte Labbro** (luogo ricco di storia e natura) sorge Merigar, letteralmente “residenza della montagna di fuoco”, simbolicamente “dimora dell’energia” ed è in questo paradiso naturale che **l'1 e il 2 Aprile e dal 28 al 30 Luglio** si terrà un corso di **Meditazione E Yoga**. Qui dal 1981 intorno al Maestro tibetano **Chögyal Namkhai Norbu** si riuniscono le persone interessate allo studio e alla pratica dello **Dzogchen-Atiyoga**, uno degli insegnamenti più antichi della tradizione spirituale tibetana, prezioso strumento per l’evoluzione dell’individuo. Gli appuntamenti in programma (il primo ad inizio aprile) rappresentano una preziosa occasione per tutti coloro che vogliono avvicinarsi a questa disciplina.

Saranno giorni intensi ma non frenetici, durante i quali gli istruttori, praticanti esperti, seguiranno ogni tipo di persona nella ricerca del proprio equilibrio interiore. Il corso alterna sessioni dedicate a meditazioni guidate, sessioni dedicate al rilassamento e alla consapevolezza del respiro, importanti esperienze che permettono di calmare la mente, essere più stabili e lucidi nell’affrontare i rapporti e tutto ciò che può accadere nella quotidianità. Il corso si basa su nozioni di Yantra Yoga e di Santi Maha Sangha, istruzioni secondo gli antichi insegnamenti tibetani, potentissimi tutt’ora nella nostra società, portate da Namkhai Norbu nel mondo occidentale, formando istruttori capaci a loro volta di trasmetterle.

GLI ISTRUTTORI

Tiziana Gottardi

Ha incontrato il Maestro nel 1977 e da allora si dedica alla vita della Comunità Dzogchen, lavora per le edizioni Shang Shung. Ha iniziato a praticare lo Yantra Yoga sotto la guida di Chögyal Namkhai Norbu e, su sua autorizzazione, da più di 15 anni tiene corsi per principianti e guida intensivi per esperti.

Fabio Risolo

E' 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, 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.

ALTRE INFORMAZIONI:

1 e 2 Aprile 2017

costo 60 euro

Sconti per i soci

Dal 28 al 30 Luglio 2017

costo 90 euro

Sconti per i soci

Orari:

sabato 10.00 – 13.00 / 15.30 – 18.00

domenica 10.00 – 13.00

Il corso è aperto a tutti ed è richiesta la preiscrizione.

[Per ulteriori informazioni visitare il sito: www.dzogchen.it](http://www.dzogchen.it)



<http://convincere.eu/eventi/803/meditazione-e-yoga-2-giorni-dedicati-all-armonia-e-al-rilassamento>

Meditazione e Yoga: 2 giorni dedicati all'armonia e al rilassamento

• Sabato, 25 Marzo 2017



MEDITAZIONE E YOGA **Due giorni dedicati all'armonia e al rilassamento**

**Località Merigar
(Arcidosso - GR)**

1 e 2 Aprile 2017

Dal 28 al 30 Luglio 2017

Nell'incantevole cornice della località **Merigar**, letteralmente "residenza della montagna di fuoco", simbolicamente "dimora dell'energia", situata nel comune di Arcidosso, alle pendici del Monte Labbro, in provincia di Grosseto, sorge un luogo che sembra sospeso nel tempo, immerso nella natura, circondato da boschi di faggi e castagni. Qui dal 1981 intorno al Maestro tibetano **Chögyal Namkhai Norbu** si riuniscono le persone interessate allo studio e alla pratica dello **Dzogchen-Atiyoga**, uno degli insegnamenti più antichi della tradizione spirituale tibetana, prezioso strumento per l'evoluzione dell'individuo.

L'1 e il 2 Aprile e dal 28 al 30 Luglio si terrà un corso di **MEDITAZIONE E YOGA** rivolto a chi si avvicina per la prima volta e a chi è già praticante. Un'imperdibile occasione per "cambiare aria" per un fine settimana, fuggire dalla frenesia della città, godere di un posto tranquillo, fare delle piccole esperienze utili per gestire lo stress della vita quotidiana. Sono giorni intensi ma non frenetici, durante i quali gli istruttori, praticanti esperti, seguiranno ogni tipo di persona nella ricerca del proprio equilibrio interiore. Il corso alterna sessioni dedicate a meditazioni guidate, sessioni dedicate al rilassamento e alla consapevolezza del respiro, importanti esperienze che permettono di calmare la mente, essere più stabili e lucidi nell'affrontare i rapporti e tutto ciò che può accadere nella quotidianità. Il corso si basa su nozioni di Yantra Yoga e di Santi Maha Sangha, istruzioni secondo gli antichi insegnamenti tibetani, potentissimi tutt'ora nella nostra società, portate da Namkhai Norbu nel mondo occidentale, formando istruttori capaci a loro volta di trasmetterle.

Questo è il primo di una serie di iniziative che prevedono conferenze con ospiti di rilievo internazionale, incontri, percorsi e soggiorni estivi anche per famiglie.

Istruttori:

Tiziana Gottardi

Ha incontrato il Maestro nel 1977 e da allora si dedica alla vita della Comunità Dzogchen, lavora per le edizioni Shang Shung. Ha iniziato a praticare lo Yantra Yoga sotto la guida di Chögyal Namkhai Norbu e, su sua autorizzazione, da più di 15 anni tiene corsi per principianti e guida intensivi per esperti.

Fabio Risolo

E' 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, 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.

1 e 2 Aprile 2017

costo 60 euro

Sconti per i soci

Dal 28 al 30 Luglio 2017

costo 90 euro

Sconti per i soci

Orari:

sabato 10.00 – 13.00 / 15.30 – 18.00

domenica 10.00 – 13.00

Il corso è aperto a tutti
È richiesta la preiscrizione

Video Merigar

<https://www.youtube.com/watch?v=PT36w0NJhvw>

Web Site

www.dzogchen.it

<http://www.dzogchen.it/italiano-1-2-aprile-meditazione-yoga/>

Pagina Facebook

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

Info e prenotazioni:

tel: +39 0564 966837

email: office@dzogchen.it



A Merigar serie di eventi sulla filosofia buddista



Nuove conferenze al centro Merigar del Monte Labro (Arcidosso), "riguardanti la millenaria tradizione buddista tibetana"

ARCIDOSO — In collaborazione con il Museo di Arte e Cultura Orientale, inaugurato il 10 dicembre al Castello Aldobrandesco di Arcidosso, si terranno una serie di conferenze pubbliche riguardanti la millenaria tradizione buddista tibetana, che sta riscuotendo molti consensi.

Partendo dagli insegnamenti di Chögyal Namkhai Norbu - si apprende dagli organizzatori - studioso di fama mondiale, nel corso delle conferenze verranno approfonditi i principi, i significati e l'applicazione nel quotidiano della **filosofia buddista tibetana**, con particolare attenzione al tema della morte e della rinascita per giungere a una migliore consapevolezza di sé anche attraverso la lettura del mondo onirico.

Programma: 1 aprile alla Sala consiliare del Comune di Arcidosso ore 18.30, *Nascere, vivere e morire* con Gino Vitiello. Con riferimento al libro di Chögyal Namkhai Norbu "Nascere, Vivere e Morire", l'incontro illustrerà il significato e le caratteristiche della preziosa condizione umana, il modo corretto di usare il nostro corpo secondo la millenaria Medicina Tibetana e infine il tema della morte e della rinascita secondo la visione del Buddismo Tibetano.

6 maggio al Castello Aldobrandesco di Arcidosso, Sala conferenze, ore 18, *La Vita del Buddha* con Fabian Sanders.

Prendendo spunto dalla narrazione tradizionale della vita del Buddha Śākyamuni, generalmente articolata in dodici gesta, e dalle sue rappresentazioni pittoriche tibetane, tratteremo un quadro del loro significato simbolico e dell'ambiente culturale, dottrinale e mitologico in cui si sono svolte.

Su questa base illustreremo le varie modalità in cui la biografia è stata recepita in Tibet e, in tempi più recenti, nel mondo occidentale.

Il 7 maggio a Merigar, Sala di lettura della Biblioteca, ore 15: *La figura di Guru Padmasambhava* con Fabian Sanders

Il grande Maestro tantrico Padmasambhava fu, secondo la tradizione, il principale artefice della diffusione del Buddismo in **Tibet**. La sua figura, la sua biografia, le sue gesta e il suo insegnamento costituiscono un ricchissimo tema narrativo, dal profondo significato simbolico, intimamente legato alla dottrina e alla prassi religiosa tibetana.

Sulla base di alcune rappresentazioni pittoriche tratteremo un quadro di questa figura chiave per la comprensione della tradizione tibetana.

Il 3 giugno al Castello Aldobrandesco di Arcidosso, Sala conferenze, ore 18 *Introduzione al Buddismo Tibetano* con Fabian Sanders.

Quando il Buddismo si è diffuso fuori dall'India, sua terra d'origine, ha assunto connotazioni assai diverse a seconda dei luoghi dove si è insediato in Asia centrale e Orientale. La particolare forma che ha preso in Tibet è dovuta al periodo storico in cui vi si è instaurato e alla inclusione di elementi peculiari della cosmologia, della simbologia e dell'espressività diffuse nell'ampio territorio himalayano.

In questa conferenza delineremo alcuni dei tratti salienti del mondo buddista tibetano, presentando in modo sintetico le varie scuole, il mondo monastico, la tradizione laica e alcuni aspetti della 'religione popolare' che maggiormente lo caratterizzano.

Il 23 giugno al Castello Aldobrandesco di Arcidosso, Sala conferenze, ore 18, *I sogni lucidi* con Michael Katz.

Con sogno lucido si intende il sognare sapendo di stare sognando. E' un tipo di pratica che favorisce un migliore consapevolezza nella vita e nel rapporto con il Se e quindi nell'agire nella vita quotidiana. Consente di esplorare le potenzialità creative della mente in maniera profonda. Fin da tempi molto antichi è parte integrante di diverse vie spirituali. Sulla base delle istruzioni frutto di sapienza e esperienza che **Chögyal Namkhai Norbu** trasmette in Occidente da diversi decenni si illustreranno i principi basilari della tecnica e dei suoi benefici effetti.

<http://www.notizenazionali.net/notizie/arte-e-cultura/15934/wwwdzogchenit>

Conferenze pubbliche ad Arcidosso

Conferenze pubbliche in collaborazione con il MACO e il Comune di Arcidosso

23/03/2017. 18:25 | ARTE E CULTURA

**CONFERENZE PUBBLICHE**
Arcidosso (GR)

In collaborazione con il MACO, Museo di Arte e Cultura Orientale, inaugurato il 10 Dicembre 2016 presso il Castello Aldobrandesco di Arcidosso alla presenza di personaggi illustri e personalità istituzionali, e il Comune di Arcidosso si terranno una serie di interessanti conferenze pubbliche riguardanti la millenaria tradizione buddista tibetana, che sta riscuotendo anche nel mondo occidentale sempre più consensi e partecipazione. Partendo dagli insegnamenti di Chögyal Namkhai Norbu, studioso di fama mondiale, nel corso delle conferenze verranno approfonditi i principi, i significati e l'applicazione nel quotidiano della filosofia buddista tibetana, con particolare attenzione al tema della morte e della rinascita per giungere a una migliore consapevolezza di sé anche attraverso la lettura del mondo onirico.

Programma:

1 aprile Sala consigliare del Comune di Arcidosso ore 18.30

Nascere, vivere e morire con Gino Vitiello

Con riferimento al libro di Chögyal Namkhai Norbu “Nascere, Vivere e Morire”, l'incontro illustrerà il significato e le caratteristiche della preziosa condizione umana, il modo corretto di usare il nostro corpo secondo la millenaria Medicina Tibetana e infine il tema della morte e della rinascita secondo la visione del Buddismo Tibetano.

6 maggio Castello Aldobrandesco di Arcidosso, Sala conferenze, ore 18.00

La Vita del Buddha con Fabian Sanders

Prendendo spunto dalla narrazione tradizionale della vita del Buddha Śākyamuni, generalmente articolata in dodici gesta, e dalle sue rappresentazioni pittoriche tibetane, tratteremo un quadro del loro significato simbolico e dell'ambiente culturale, dottrinale e mitologico in cui si sono svolte. Su questa base illustreremo le varie modalità in cui la biografia è stata recepita in Tibet e, in tempi più recenti, nel mondo occidentale.

7 maggio Merigar, Sala di lettura della Biblioteca, ore 15.00

La figura di Guru Padmasambhava con Fabian Sanders

Il grande Maestro tantrico Padmasambhava fu, secondo la tradizione, il principale artefice della diffusione

del Buddhismo in Tibet. La sua figura, la sua biografia, le sue gesta e il suo insegnamento costituiscono un ricchissimo tema narrativo, dal profondo significato simbolico, intimamente legato alla dottrina e alla prassi religiosa tibetana. Sulla base di alcune rappresentazioni pittoriche tratteremo un quadro di questa figura chiave per la comprensione della tradizione tibetana.

3 giugno Castello Aldobrandesco di Arcidosso, Sala conferenze, ore 18.00

Introduzione al Buddhismo Tibetano con Fabian Sanders

Quando il Buddhismo si è diffuso fuori dall'India, sua terra d'origine, ha assunto connotazioni assai diverse a seconda dei luoghi dove si è insediato in Asia centrale e Orientale. La particolare forma che ha preso in Tibet è dovuta al periodo storico in cui vi si è instaurato e alla inclusione di elementi peculiari della cosmologia, della simbologia e dell'espressività diffuse nell'ampio territorio himalayano. In questa conferenza delineremo alcuni dei tratti salienti del mondo buddhista tibetano, presentando in modo sintetico le varie scuole, il mondo monastico, la tradizione laica e alcuni aspetti della 'religione popolare' che maggiormente lo caratterizzano.

23 giugno Castello Aldobrandesco di Arcidosso, Sala, Sala conferenze, ore 18.00

I sogni lucidi con Michael Katz

Con sogno lucido si intende il sognare sapendo di stare sognando. E' un tipo di pratica che favorisce un migliore consapevolezza nella vita e nel rapporto con il Se e quindi nell'agire nella vita quotidiana. Consente di esplorare le potenzialità creative della mente in maniera profonda. Fin da tempi molto antichi è parte integrante di diverse vie spirituali. Sulla base delle istruzioni frutto di sapienza e esperienza che Chögyal Namkhai Norbu trasmette in Occidente da diversi decenni si illustreranno i principi basilari della tecnica e dei suoi benefici effetti.

Web Site

www.dzogchen.it

Pagina Facebook

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

Info:

tel: +39 0564 966837

email: office@dzogchen.it



sogniArcidossobuddismo

Links

www.dzogchen.it

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

Foto (4)





<http://www.lafolla.it/lf169tradizione.php>

cronache: ad Arcidosso

tradizione buddista tibetana

In collaborazione con il MACO, Museo di Arte e Cultura Orientale, inaugurato il 10 Dicembre 2016 presso il Castello Aldobrandesco di Arcidosso alla presenza di personaggi illustri e personalità istituzionali, e il Comune di Arcidosso si terranno una serie di interessanti conferenze pubbliche riguardanti la millenaria tradizione buddista tibetana, che sta riscuotendo anche nel mondo occidentale sempre più consensi e partecipazione. Partendo dagli insegnamenti di Chögyal Namkhai Norbu, studioso di fama mondiale, nel corso delle conferenze verranno approfonditi i principi, i significati e l'applicazione nel quotidiano della filosofia buddista tibetana, con particolare attenzione al tema della morte e della rinascita per giungere a una migliore consapevolezza di sé anche attraverso la lettura del mondo onirico.

Programma:

1 aprile Sala consigliare del Comune di Arcidosso ore 18.30

Nascere, vivere e morire con Gino Vitiello Con riferimento al libro di Chögyal Namkhai Norbu "Nascere, Vivere e Morire", l'incontro illustrerà il significato e le caratteristiche della preziosa condizione umana, il modo corretto di usare il nostro corpo secondo la millenaria Medicina Tibetana e infine il tema della morte e della rinascita secondo la visione del Buddismo Tibetano.

6 maggio Castello Aldobrandesco di Arcidosso, Sala conferenze, ore 18.00

La Vita del Buddha con Fabian Sanders Prendendo spunto dalla narrazione tradizionale della vita del Buddha Śākyamuni, generalmente articolata in dodici gesta, e dalle sue rappresentazioni pittoriche tibetane, tratteremo un quadro del loro significato simbolico e dell'ambiente culturale, dottrinale e mitologico in cui si sono svolte. Su questa base illustreremo le varie modalità in cui la biografia è stata recepita in Tibet e, in tempi più recenti, nel mondo occidentale.

7 maggio Merigar, Sala di lettura della Biblioteca, ore 15.00

La figura di Guru Padmasambhava con Fabian Sanders Il grande Maestro tantrico Padmasambhava fu, secondo la tradizione, il principale artefice della diffusione del Buddismo in Tibet. La sua figura, la sua biografia, le sue gesta e il suo insegnamento costituiscono un ricchissimo tema narrativo, dal profondo significato simbolico, intimamente legato alla dottrina e alla prassi religiosa

tibetana. Sulla base di alcune rappresentazioni pittoriche tratteremo un quadro di questa figura chiave per la comprensione della tradizione tibetana.

3 giugno Castello Aldobrandesco di Arcidosso, Sala conferenze, ore 18.00

Introduzione al Buddhismo Tibetano con Fabian Sanders Quando il Buddhismo si è diffuso fuori dall'India, sua terra d'origine, ha assunto connotazioni assai diverse a seconda dei luoghi dove si è insediato in Asia centrale e Orientale. La particolare forma che ha preso in Tibet è dovuta al periodo storico in cui vi si è instaurato e alla inclusione di elementi peculiari della cosmologia, della simbologia e dell'espressività diffuse nell'ampio territorio himalayano. In questa conferenza delineeremo alcuni dei tratti salienti del mondo buddhista tibetano, presentando in modo sintetico le varie scuole, il mondo monastico, la tradizione laica e alcuni aspetti della 'religione popolare' che maggiormente lo caratterizzano.

23 giugno Castello Aldobrandesco di Arcidosso, Sala, Sala conferenze, ore 18.00

I sogni lucidi con Michael Katz Con sogno lucido si intende il sognare sapendo di stare sognando. E' un tipo di pratica che favorisce un migliore consapevolezza nella vita e nel rapporto con il Se e quindi nell'agire nella vita quotidiana. Consente di esplorare le potenzialità creative della mente in maniera profonda. Fin da tempi molto antichi è parte integrante di diverse vie spirituali. Sulla base delle istruzioni frutto di sapienza e esperienza che Chögyal Namkhai Norbu trasmette in Occidente da diversi decenni si illustreranno i principi basilari della tecnica e dei suoi benefici effetti.

Web Site www.dzogchen.it Pagina Facebook

<https://www.facebook.com/MerigarWest/?fref=ts> Info: tel: +39 0564 966837 email: office@dzogchen.it

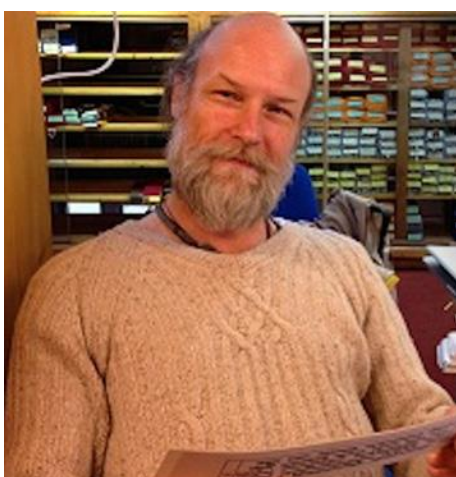
articolo pubblicato il: 23/03/2017

FLAMINIO BONI

UN POSTO IN PRIMA FILA A TEATRO

<http://www.flaminioboni.it/ad-arcidosso-una-serie-di-conferenze-pubbliche-in-collaborazione-con-il-maco-e-il-comune-aprilemaggiogiugno-2017/>

Ad Arcidosso una serie di CONFERENZE PUBBLICHE in collaborazione con il MACO e il Comune – Aprile/Maggio/Giugno 2017.



CONFERENZE PUBBLICHE Arcidosso (GR)



In collaborazione con il **MACO**, Museo di Arte e Cultura Orientale, inaugurato il 10 Dicembre 2016 presso il Castello Aldobrandesco di Arcidosso alla presenza di personaggi illustri e personalità istituzionali, e il **Comune di Arcidosso** si terranno una serie di interessanti conferenze pubbliche riguardanti la millenaria tradizione buddista tibetana, che sta riscuotendo anche nel mondo occidentale sempre più consensi e partecipazione. Partendo dagli insegnamenti di **Chögyal Namkhai Norbu**, studioso di fama mondiale, nel corso delle conferenze verranno approfonditi i principi, i significati e l'applicazione nel quotidiano della filosofia buddista tibetana, con particolare attenzione al tema della morte e della rinascita per giungere a una migliore consapevolezza di sé anche attraverso la lettura del mondo onirico.

Programma:

1 aprile Sala consigliare del Comune di Arcidosso ore 18.30

Nascere, vivere e morire con Gino Vitiello

Con riferimento al libro di Chögyal Namkhai Norbu “Nascere, Vivere e Morire”, l’incontro illustrerà il significato e le caratteristiche della preziosa condizione umana, il modo corretto di usare il nostro corpo secondo la millenaria Medicina Tibetana e infine il tema della morte e della rinascita secondo la visione del Buddhismo Tibetano.

6 maggio Castello Aldobrandesco di Arcidosso, Sala conferenze, ore 18.00

La Vita del Buddha con Fabian Sanders

Prendendo spunto dalla narrazione tradizionale della vita del Buddha Śākyamuni, generalmente articolata in dodici gesta, e dalle sue rappresentazioni pittoriche tibetane, tratteremo un quadro del loro significato simbolico e dell’ambiente culturale, dottrinale e mitologico in cui si sono svolte. Su questa base illustreremo le varie modalità in cui la biografia è stata recepita in Tibet e, in tempi più recenti, nel mondo occidentale.

7 maggio Merigar, Sala di lettura della Biblioteca, ore 15.00

La figura di Guru Padmasambhava con Fabian Sanders

Il grande Maestro tantrico Padmasambhava fu, secondo la tradizione, il principale artefice della diffusione del Buddhismo in Tibet. La sua figura, la sua biografia, le sue gesta e il suo insegnamento costituiscono un ricchissimo tema narrativo, dal profondo significato simbolico, intimamente legato alla dottrina e alla prassi religiosa tibetana. Sulla base di alcune rappresentazioni pittoriche tratteremo un quadro di questa figura chiave per la comprensione della tradizione tibetana.

3 giugno Castello Aldobrandesco di Arcidosso, Sala conferenze, ore 18.00

Introduzione al Buddhismo Tibetano con Fabian Sanders

Quando il Buddhismo si è diffuso fuori dall’India, sua terra d’origine, ha assunto connotazioni assai diverse a seconda dei luoghi dove si è insediato in Asia centrale e Orientale. La particolare forma che ha preso in Tibet è dovuta al periodo storico in cui vi si è instaurato e alla inclusione di elementi peculiari della cosmologia, della simbologia e dell’espressività diffuse nell’ampio territorio himalayano. In questa conferenza delineremo alcuni dei tratti salienti del mondo buddhista tibetano, presentando in modo sintetico le varie scuole, il mondo monastico, la tradizione laica e alcuni aspetti della ‘religione popolare’ che maggiormente lo caratterizzano.

23 giugno Castello Aldobrandesco di Arcidosso, Sala, Sala conferenze, ore 18.00

I sogni lucidi con Michael Katz

Con sogno lucido si intende il sognare sapendo di stare sognando. E’ un tipo di pratica che favorisce un migliore consapevolezza nella vita e nel rapporto con il Se e quindi nell’agire nella vita quotidiana. Consente di esplorare le potenzialità creative della mente in maniera profonda. Fin da tempi molto antichi è parte integrante di diverse vie spirituali. Sulla base delle istruzioni frutto di sapienza e esperienza che Chögyal Namkhai Norbu trasmette in Occidente da diversi decenni si illustreranno i principi basilari della tecnica e dei suoi benefici effetti.

Web Site

www.dzogchen.it

Pagina Facebook

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

Info:

tel: +39 0564 966837

email: office@dzogchen.it



<http://kirolandia.blogspot.it/2017/03/kirosegnaliamo-28-marzo-3-aprile-2017.html>



CONFERENZE

"NASCERE, VIVERE E MORIRE CON GINO VITIELLO"

SALA CONSIGLIARE DEL COMUNE DI ARCIDOSO - Arcidosso (GR)
sabato 1 aprile ore 18.30



Con riferimento al **libro di Chögyal Namkhai Norbu “Nascere, Vivere e Morire”**, l'incontro illustrerà il significato e le caratteristiche della preziosa condizione umana, il modo corretto di usare il nostro corpo secondo la millenaria Medicina Tibetana e infine il tema della morte e della rinascita secondo la visione del Buddismo Tibetano.

In collaborazione con il **MACO**, Museo di Arte e Cultura Orientale, inaugurato il 10 Dicembre 2016 presso il Castello Aldobrandesco di Arcidosso alla presenza di personaggi illustri e personalità istituzionali, e il **Comune di Arcidosso** si terranno una serie di interessanti conferenze pubbliche riguardanti la millenaria tradizione buddista tibetana, che sta riscuotendo anche nel mondo occidentale sempre più consensi e partecipazione. Partendo dagli insegnamenti di **Chögyal Namkhai Norbu**, studioso di fama mondiale, nel corso delle conferenze verranno approfonditi i principi, i significati e l'applicazione nel quotidiano della filosofia buddista tibetana, con particolare attenzione al tema della morte e della rinascita per giungere a una migliore consapevolezza di sé anche attraverso la lettura del mondo onirico.

Seguiranno:

6 maggio Castello Aldobrandesco di Arcidosso, Sala conferenze, ore 18.00

La Vita del Buddha con Fabian Sanders

7 maggio Merigar, Sala di lettura della Biblioteca, ore 15.00

La figura di Guru Padmasambhava con Fabian Sanders

3 giugno Castello Aldobrandesco di Arcidosso, Sala conferenze, ore 18.00

Introduzione al Buddhismo Tibetano con Fabian Sanders

23 giugno Castello Aldobrandesco di Arcidosso, Sala, Sala conferenze, ore 18.00

I sogni lucidi con Michael Katz

Informazioni: **INGRESSO GRATUITO** 😊

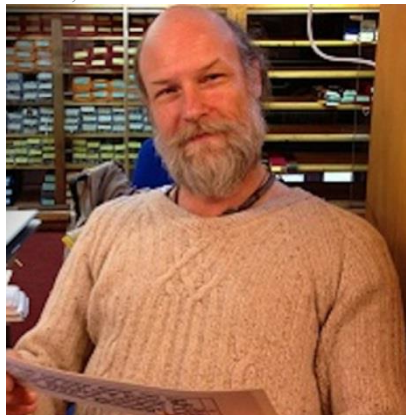
Indirizzo: **Piazza del Castello, 1 Arcidosso (GR)**

Sito di riferimento: **www.dzogchen.it**

<http://convincere.eu/eventi/805/conferenze-pubbliche-ad-arcidosso-gr>

Conferenze pubbliche ad Arcidosso (GR)

• Sabato, 25 Marzo 2017 01:45



In collaborazione con il **MACO**, Museo di Arte e Cultura Orientale, inaugurato il 10 Dicembre 2016 presso il Castello Aldobrandesco di Arcidosso alla presenza di personaggi illustri e personalità istituzionali, e il **Comune di Arcidosso** si terranno una serie di interessanti conferenze pubbliche riguardanti la millenaria tradizione buddista tibetana, che sta riscuotendo anche nel mondo occidentale sempre più consensi e partecipazione. Partendo dagli insegnamenti di **Chögyal Namkhai Norbu**, studioso di fama mondiale, nel corso delle conferenze verranno approfonditi i principi, i significati e l'applicazione nel quotidiano della filosofia buddista tibetana, con particolare attenzione al tema della morte e della rinascita per giungere a una migliore consapevolezza di sé anche attraverso la lettura del mondo onirico.

Programma:

1 aprile Sala consigliare del Comune di Arcidosso ore 18.30

Nascere, vivere e morire con Gino Vitiello

Con riferimento al **libro di Chögyal Namkhai Norbu "Nascere, Vivere e Morire"**, l'incontro illustrerà il significato e le caratteristiche della preziosa condizione umana, il modo corretto di usare il nostro corpo secondo la millenaria Medicina Tibetana e infine il tema della morte e della rinascita secondo la visione del Buddhismo Tibetano.

6 maggio Castello Aldobrandesco di Arcidosso, Sala conferenze, ore 18.00

La Vita del Buddha con Fabian Sanders

Prendendo spunto dalla narrazione tradizionale della vita del Buddha Śākyamuni, generalmente articolata in dodici gesta, e dalle sue rappresentazioni pittoriche tibetane, tratteremo un quadro del loro significato simbolico e dell'ambiente culturale, dottrinale e mitologico in cui si sono svolte. Su questa base illustreremo le varie modalità in cui la biografia è stata recepita in Tibet e, in tempi più recenti, nel mondo occidentale.

7 maggio Merigar, Sala di lettura della Biblioteca, ore 15.00

La figura di Guru Padmasambhava con Fabian Sanders

Il grande Maestro tantrico Padmasambhava fu, secondo la tradizione, il principale artefice della diffusione del Buddhismo in Tibet. La sua figura, la sua biografia, le sue gesta e il suo insegnamento costituiscono un ricchissimo tema narrativo, dal profondo significato simbolico, intimamente legato alla dottrina e alla prassi religiosa tibetana. Sulla base di alcune rappresentazioni pittoriche tratteremo un quadro di questa figura chiave per la comprensione della tradizione tibetana.

3 giugno Castello Aldobrandesco di Arcidosso, Sala conferenze, ore 18.00

Introduzione al Buddhismo Tibetano con Fabian Sanders

Quando il Buddhismo si è diffuso fuori dall'India, sua terra d'origine, ha assunto connotazioni assai diverse a seconda dei luoghi dove si è insediato in Asia centrale e Orientale. La particolare forma che ha preso in Tibet è dovuta al periodo storico in cui vi si è instaurato e alla inclusione di elementi peculiari della cosmologia, della simbologia e dell'espressività diffuse nell'ampio territorio himalayano. In questa conferenza delineeremo alcuni dei tratti salienti del mondo buddhista tibetano, presentando in modo sintetico le varie scuole, il mondo monastico, la tradizione laica e alcuni aspetti della 'religione popolare' che maggiormente lo caratterizzano.

23 giugno Castello Aldobrandesco di Arcidosso, Sala, Sala conferenze, ore 18.00

I sogni lucidi con Michael Katz

Con sogno lucido si intende il sognare sapendo di stare sognando. E' un tipo di pratica che favorisce un migliore consapevolezza nella vita e nel rapporto con il Se e quindi nell'agire nella vita quotidiana. Consente di esplorare le potenzialità creative della mente in maniera profonda. Fin da tempi molto antichi è parte integrante di diverse vie spirituali. Sulla base delle istruzioni frutto di sapienza e esperienza che **Chögyal Namkhai Norbu** trasmette in Occidente da diversi decenni si illustreranno i principi basilari della tecnica e dei suoi benefici effetti.

Web Site

www.dzogchen.it

Pagina Facebook

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

Info:

tel: +39 0564 966837

email: office@dzogchen.it





<https://www.cultursocialart.it/conferenze-pubbliche-al-maco-museo-di-arte-e-cultura-orientale-di-arcidosso/>

Conferenze pubbliche al MACO, Museo di Arte e Cultura Orientale di Arcidosso

IN EVENTI IN CULTURA

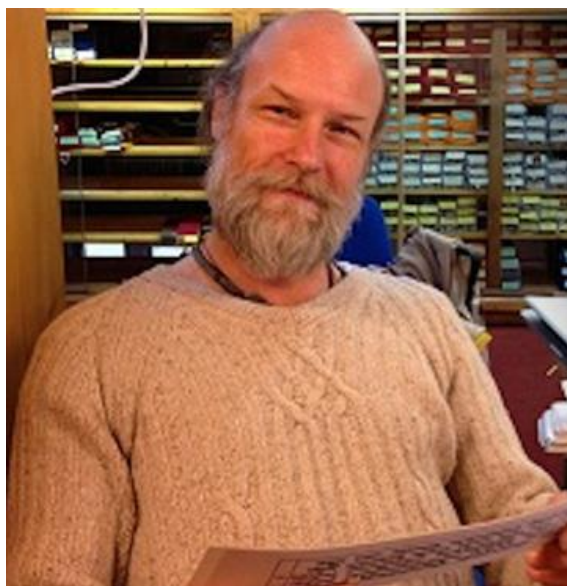


Foto Ufficio Stampa

Comunicato Stampa

CONFERENZE PUBBLICHE

Arcidosso (GR)

In collaborazione con il **MACO**, Museo di Arte e Cultura Orientale, inaugurato il 10 Dicembre 2016 presso il Castello Aldobrandesco di Arcidosso alla presenza di personaggi illustri e personalità istituzionali, e il **Comune di Arcidosso** si terranno una serie di interessanti conferenze pubbliche riguardanti la millenaria tradizione buddista tibetana, che sta riscuotendo anche nel mondo occidentale sempre più consensi e partecipazione. Partendo dagli insegnamenti di **Chögyal Namkhai Norbu**, studioso di fama mondiale, nel corso delle conferenze verranno approfonditi i principi, i significati e l'applicazione nel quotidiano della filosofia buddista tibetana, con particolare attenzione al tema della morte e della rinascita per giungere a una migliore consapevolezza di sé anche attraverso la lettura del mondo onirico.

Programma:

1 aprile Sala consigliare del Comune di Arcidosso ore 18.30

Nascere, vivere e morire con Gino Vitiello

Con riferimento al libro di **Chögyal Namkhai Norbu** "**Nascere, Vivere e Morire**", l'incontro illustrerà il significato e le caratteristiche della preziosa condizione umana, il modo corretto di usare il nostro corpo secondo la millenaria Medicina Tibetana e infine il tema della morte e della rinascita secondo la visione del Buddismo Tibetano.

6 maggio Castello Aldobrandesco di Arcidosso, Sala conferenze, ore 18.00

La Vita del Buddha con Fabian Sanders

Prendendo spunto dalla narrazione tradizionale della vita del Buddha Śākyamuni, generalmente articolata in dodici gesta, e dalle sue rappresentazioni pittoriche tibetane, tratteremo un quadro del loro significato simbolico e dell'ambiente culturale, dottrinale e mitologico in cui si sono svolte. Su questa base illustreremo le varie modalità in cui la biografia è stata recepita in Tibet e, in tempi più recenti, nel mondo occidentale.

7 maggio Merigar, Sala di lettura della Biblioteca, ore 15.00

La figura di Guru Padmasambhava con Fabian Sanders

Il grande Maestro tantrico Padmasambhava fu, secondo la tradizione, il principale artefice della diffusione del Buddhismo in Tibet. La sua figura, la sua biografia, le sue gesta e il suo insegnamento costituiscono un ricchissimo tema narrativo, dal profondo significato simbolico, intimamente legato alla dottrina e alla prassi religiosa tibetana. Sulla base di alcune rappresentazioni pittoriche tratteremo un quadro di questa figura chiave per la comprensione della tradizione tibetana.

3 giugno Castello Aldobrandesco di Arcidosso, Sala conferenze, ore 18.00

Introduzione al Buddhismo Tibetano con Fabian Sanders

Quando il Buddhismo si è diffuso fuori dall'India, sua terra d'origine, ha assunto connotazioni assai diverse a seconda dei luoghi dove si è insediato in Asia centrale e Orientale. La particolare forma che ha preso in Tibet è dovuta al periodo storico in cui vi si è instaurato e alla inclusione di elementi peculiari della cosmologia, della simbologia e dell'espressività diffuse nell'ampio territorio himalayano. In questa conferenza delineeremo alcuni dei tratti salienti del mondo buddhista tibetano, presentando in modo sintetico le varie scuole, il mondo monastico, la tradizione laica e alcuni aspetti della 'religione popolare' che maggiormente lo caratterizzano.

23 giugno Castello Aldobrandesco di Arcidosso, Sala, Sala conferenze, ore 18.00

I sogni lucidi con Michael Katz

Con sogno lucido si intende il sognare sapendo di stare sognando. E' un tipo di pratica che favorisce un migliore consapevolezza nella vita e nel rapporto con il Se e quindi nell'agire nella vita quotidiana. Consente di esplorare le potenzialità creative della mente in maniera profonda. Fin da tempi molto antichi è parte integrante di diverse vie spirituali. Sulla base delle istruzioni frutto di sapienza e esperienza che **Chögyal Namkhai Norbu** trasmette in Occidente da diversi decenni si illustreranno i principi basilari della tecnica e dei suoi benefici effetti.

Web Site

www.dzogchen.it

Pagina Facebook

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

Info:

tel: +39 0564 966837

email: office@dzogchen.it

Ufficio Stampa Merigar West

Alma Daddario & Nicoletta Chiorri

Mob. 347 2101290 – 338 4030991

Email: segreteria@eventsandevents.it

Web Site: www.eventsandevents.it

<http://www.distrettoenergiesrinnovabili.it/der/s/notizie-dal-distretto/cultura-arcidosso-a-merigar-serie-di-eventi-sulla-filosofia-buddista>

Cultura, Arcidosso: A Merigar serie di eventi sulla filosofia buddista



Nuove conferenze al centro Merigar del Monte Labro (Arcidosso), "riguardanti la millenaria tradizione buddista tibetana"

Fonte: QuiNewsAmiata.it

Autore: QuiNewsAmiata.it

Data: 22/03/2017

Testo dell'articolo:

In collaborazione con il Museo di Arte e Cultura Orientale, inaugurato il 10 dicembre al Castello Aldobrandesco di Arcidosso, si terranno una serie di conferenze pubbliche riguardanti la millenaria tradizione buddista tibetana, che sta riscuotendo molti consensi.

Partendo dagli insegnamenti di Chögyal Namkhai Norbu - si apprende dagli organizzatori - studioso di fama mondiale, nel corso delle conferenze verranno approfonditi i principi, i significati e l'applicazione nel quotidiano della **filosofia buddista tibetana**, con particolare attenzione al tema della morte e della rinascita per giungere a una migliore consapevolezza di sé anche attraverso la lettura del mondo onirico.

Programma: 1 aprile alla Sala consiliare del Comune di Arcidosso ore 18.30, *Nascere, vivere e morire* con Gino Vitiello. Con riferimento al libro di Chögyal Namkhai Norbu "Nascere, Vivere e Morire", l'incontro illustrerà il significato e le caratteristiche della preziosa condizione umana, il modo corretto di usare il nostro corpo secondo la millenaria Medicina Tibetana e infine il tema della morte e della rinascita secondo la visione del Buddismo Tibetano.



6 maggio al Castello Aldobrandesco di Arcidosso, Sala conferenze, ore 18, *La Vita del Buddha* con Fabian Sanders.

Prendendo spunto dalla narrazione tradizionale della vita del Buddha Śākyamuni, generalmente articolata in dodici gesta, e dalle sue rappresentazioni pittoriche tibetane, tratteremo un quadro del loro significato simbolico e dell'ambiente culturale, dottrinale e mitologico in cui si sono svolte.

Su questa base illustreremo le varie modalità in cui la biografia è stata recepita in Tibet e, in tempi più recenti, nel mondo occidentale.

Il 7 maggio a Merigar, Sala di lettura della Biblioteca, ore 15: *La figura di Guru Padmasambhava* con Fabian Sanders

Il grande Maestro tantrico Padmasambhava fu, secondo la tradizione, il principale artefice della diffusione del Buddismo in **Tibet**. La sua figura, la sua biografia, le sue gesta e il suo insegnamento costituiscono un ricchissimo tema narrativo, dal profondo significato simbolico, intimamente legato alla dottrina e alla prassi religiosa tibetana.



Sulla base di alcune rappresentazioni pittoriche tratteremo un quadro di questa figura chiave per la comprensione della tradizione tibetana.

Il 3 giugno al Castello Aldobrandesco di Arcidosso, Sala conferenze, ore 18 *Introduzione al Buddismo Tibetano* con Fabian Sanders.

Quando il Buddismo si è diffuso fuori dall'India, sua terra d'origine, ha assunto connotazioni assai diverse a seconda dei luoghi dove si è insediato in Asia centrale e Orientale. La particolare forma che ha preso in Tibet è dovuta al periodo storico in cui vi si è instaurato e alla inclusione di elementi peculiari della cosmologia, della simbologia e dell'espressività diffuse nell'ampio territorio himalayano.

In questa conferenza delineeremo alcuni dei tratti salienti del mondo buddista tibetano, presentando in modo sintetico le varie scuole, il mondo monastico, la tradizione laica e alcuni aspetti della 'religione popolare' che maggiormente lo caratterizzano.

Il 23 giugno al Castello Aldobrandesco di Arcidosso, Sala conferenze, ore 18, *I sogni lucidi* con Michael Katz.

Con sogno lucido si intende il sognare sapendo di stare sognando. E' un tipo di pratica che favorisce un migliore consapevolezza nella vita e nel rapporto con il Se e quindi nell'agire nella vita quotidiana. Consente di esplorare le potenzialità creative della mente in maniera profonda. Fin da tempi molto antichi è parte integrante di diverse vie spirituali. Sulla base delle istruzioni frutto di sapienza e esperienza che **Chögyal Namkhai Norbu** trasmette in Occidente da diversi decenni si illustreranno i principi basilari della tecnica e dei suoi benefici effetti.

"Nascere, vivere e morire"



Un incontro con il professore Gino Vitiello, durante il quale illustrerà "il modo corretto di usare il nostro corpo secondo la medicina tibetana"

ARCIDOSO — Un incontro sui temi "Nascere, vivere e morire", con il professore Gino Vitiello, durante il quale illustrerà "il modo corretto di usare il nostro corpo secondo la medicina tibetana". L'appuntamento è fissato per il primo di aprile alla Sala consigliare di Arcidosso, ore 18.30.

Con riferimento al libro di Chögyal Namkhai Norbu **"Nascere, Vivere e Morire"**, l'incontro illustrerà il significato e le caratteristiche della preziosa condizione umana, il modo corretto di usare il nostro corpo secondo la millenaria medicina tibetana e infine il tema della morte e della rinascita secondo la visione del Buddismo Tibetano.

L'appuntamento rientra nel ciclo di conferenze pubbliche riguardanti la tradizione buddista tibetana. Partendo dagli insegnamenti di **Chögyal Namkhai Norbu**, studioso di fama mondiale, nel corso delle conferenze verranno approfonditi i principi, i significati e l'applicazione nel quotidiano della filosofia buddista tibetana, con particolare attenzione al tema della morte e della rinascita per giungere - si apprende dagli organizzatori - a una migliore consapevolezza di sé anche attraverso la lettura del mondo onirico.



<https://www.grossetonotizie.com/nascere-vivere-e-morire-con-gino-vitiello-al-maco-di-arcidosso/>

Nascere, vivere e morire con Gino Vitiello al Maco di Arcidosso

 [grossetonotizie.com/nascere-vivere-e-morire-con-gino-vitiello-al-maco-di-arcidosso/](https://www.grossetonotizie.com/nascere-vivere-e-morire-con-gino-vitiello-al-maco-di-arcidosso/)

Redazione 30/3/2017



In collaborazione con il **MACO**, Museo di Arte e Cultura Orientale, inaugurato il 10 dicembre 2016 al Castello Aldobrandesco di Arcidosso, e il **Comune di Arcidosso** si terranno una serie di conferenze pubbliche riguardanti la millenaria tradizione buddista tibetana, che sta riscuotendo anche nel mondo occidentale sempre più consensi e partecipazione. Partendo dagli insegnamenti di **Chögyal Namkhai Norbu**, studioso di fama mondiale, nel corso delle conferenze verranno approfonditi i principi, i significati e l'applicazione nel quotidiano della filosofia buddista tibetana, con particolare attenzione al tema della morte e della rinascita per giungere a una migliore consapevolezza di sé anche attraverso la lettura del mondo onirico.



Programma:

1 aprile Sala consigliare del Comune di Arcidosso ore 18.30

Nascere, vivere e morire con Gino Vitiello

Con riferimento al **libro di Chögyal Namkhai Norbu “Nascere, Vivere e Morire”**, l'incontro illustrerà il significato e le caratteristiche della preziosa condizione umana, il modo corretto di usare il nostro corpo secondo la millenaria Medicina Tibetana e infine il tema della morte e della rinascita secondo la visione del Buddhismo Tibetano.

6 maggio Castello Aldobrandesco di Arcidosso, Sala conferenze, ore 18.00

La Vita del Buddha con Fabian Sanders

Prendendo spunto dalla narrazione tradizionale della vita del Buddha Śākyamuni, generalmente articolata in dodici gesta, e dalle sue rappresentazioni pittoriche tibetane, sarà tracciato un quadro del loro significato simbolico e dell'ambiente culturale, dottrinale e mitologico in cui si sono svolte. Su questa base saranno illustrate le varie modalità in cui la biografia è stata recepita in Tibet e, in tempi più recenti, nel mondo occidentale.

7 maggio Merigar, Sala di lettura della Biblioteca, ore 15.00

La figura di Guru Padmasambhava con Fabian Sanders

Il grande Maestro tantrico Padmasambhava fu, secondo la tradizione, il principale artefice della diffusione del Buddhismo in Tibet. La sua figura, la sua biografia, le sue gesta e il suo insegnamento costituiscono un ricchissimo tema narrativo, dal profondo significato simbolico, intimamente legato alla dottrina e alla prassi religiosa tibetana. Sulla base di alcune rappresentazioni pittoriche sarà tracciato un quadro di questa figura chiave per la comprensione della tradizione tibetana.

3 giugno Castello Aldobrandesco di Arcidosso, Sala conferenze, ore 18.00

Introduzione al Buddhismo Tibetano con Fabian Sanders

Quando il Buddhismo si è diffuso fuori dall'India, sua terra d'origine, ha assunto connotazioni assai diverse a seconda dei luoghi dove si è insediato in Asia centrale e Orientale. La particolare forma che ha preso in Tibet è dovuta al periodo storico in cui vi si è instaurato e alla inclusione di elementi peculiari della cosmologia, della simbologia e dell'espressività diffuse nell'ampio territorio himalayano. In questa conferenza delineeremo alcuni dei tratti salienti del mondo buddhista tibetano, presentando in modo sintetico le varie scuole, il mondo monastico, la tradizione laica e alcuni aspetti della 'religione popolare' che maggiormente lo caratterizzano.

23 giugno Castello Aldobrandesco di Arcidosso, Sala conferenze, ore 18.00

I sogni lucidi con Michael Katz

Con sogno lucido si intende il sognare sapendo di stare sognando. E' un tipo di pratica che favorisce un migliore consapevolezza nella vita e nel rapporto con il Se e quindi nell'agire nella vita quotidiana. Consente di esplorare le potenzialità creative della mente in maniera profonda. Fin da tempi molto antichi è parte integrante di diverse vie spirituali. Sulla base delle istruzioni frutto di sapienza e esperienza che **Chögyal Namkhai Norbu** trasmette in Occidente da diversi decenni si illustreranno i principi basilari della tecnica e dei suoi benefici effetti.

GIORNO & NOTTE



Buddhismo e significato della vita

Arcidosso

SABATO alle 18.30, nella sala consiliare del Comune di Arcidosso, si terrà la conferenza «Nascere, vivere e morire» con Gino Vitiello. Con riferimento al libro di Chogyal Namkhai Norbu «Nascere, Vivere e Morire», l'incontro illustrerà il significato della condizione umana, il modo corretto di usare il nostro corpo secondo la millenaria medicina tibetana e infine il tema della morte e della rinascita secondo la visione del Buddismo tibetano.

<http://iltirreno.gelocal.it/grosseto/tempo-libero/2017/03/31/news/nascere-vivere-morire-viaggio-millenario-nel-buddismo-tibetano-1.15120756>

Nascere, vivere, morire: viaggio millenario nel buddismo tibetano

ARCIDOSO. Cominciano ad Arcidosso le conferenze di Merigar sulla filosofia buddista

31 marzo 2017



ARCIDOSO. Cominciano sabato 1 aprile ad Arcidosso le conferenze di Merigar sulla filosofia buddista. La comunità di Merigar, in collaborazione con il Maco (Museo di arte e cultura orientale inaugurato il 10 dicembre scorso presso il Castello Aldobrandesco) e con il Comune di Arcidosso, organizza una serie di conferenze pubbliche sulla millenaria tradizione buddista tibetana, che sta riscuotendo anche nel mondo occidentale sempre più attenzione. Partendo dagli insegnamenti di **Chogyal Namkhai Norbu**, studioso di fama mondiale, nel corso delle conferenze verranno approfonditi i principi, i significati e l'applicazione nel quotidiano della filosofia buddista tibetana, con particolare attenzione al tema della morte e della rinascita per giungere a una migliore consapevolezza di sé anche attraverso la lettura del mondo onirico.

Il primo appuntamento è oggi nella sala consiliare del Comune di Arcidosso. Dalle 18,30 si parla di "Nascere, vivere e morire": **Gino Vitiello**, partendo come riferimento, dal libro del maestro Norbu "Nascere, Vivere e Morire", illustrerà il significato e le caratteristiche della preziosa condizione umana, il modo corretto di usare il corpo secondo la millenaria medicina tibetana e infine il tema della morte e della rinascita secondo la visione del buddismo tibetano.

Altri incontri, per approfondire la dottrina buddista, a maggio e a giugno, al castello Aldobrandesco e alla biblioteca cittadina. (f.b.)

15ª edizione

QV LA NAZIONE**CRONISTI in CLASSE 2017****MONTE
DEI PASCHI
DI SIENA**
BANCA DAL 1472**CONAD**
Persone oltre le coseScuola media
«ANNA FRANK»
PIANCASTAGNAIO**Tibet nel cuore dell'Amiata**

Sulla montagna alla scoperta dei luoghi caratteristici e ricchi di storia

IL PERSONAGGIO**Namkgai
maestro
di buddhismo**

ACCADEMICO tibetano, Namkgai Norbu è nato nel 1938 a Darghe, nel Tibet Orientale, è considerato in tutto il mondo uno dei principali maestri del buddhismo tibetano. E' stato docente dell'Università Orientale di Napoli e ha vissuto per molti anni in Italia. Nel 1981, il Lama arriva in Toscana, sosta ad Arcidosso, colpito dalla bellezza del posto, si mette alla ricerca di un luogo dove poter gettare le basi per costruire una comunità tibetana.

Durante il suo girovagare nei paesi della montagna Amiata si avventura nelle campagne circostanti dove, ad un certo punto si imbatte in alcune caprette di razza tibetana che stanno pascolando.

E' per lui, questo, un segno tangibile del destino e decide quindi di porre la prima pietra del suo progetto proprio in quel luogo, inizia così la costruzione del Tempio.

Il maestro è noto in tutto il mondo come insegnante di Dzogchen, cioè possessore di antiche e inestimabili conoscenze, questa è una parola tibetana che può essere tradotta con il termine "perfezione totale" e si riferisce alla nostra condizione di esseri umani, alle nostre innate capacità delle quali spesso non siamo a conoscenza.

Il suo insegnamento si basa sulla compassione, la non violenza, il rispetto per ogni essere vivente (piante e animali). Scopo finale è condurre il "discepolo", attraverso una continua evoluzione del suo pensiero, che ha origine dalla sua natura essenziale, a migliorare la sua esistenza.

CONTINUIAMO il nostro viaggio tra i luoghi caratteristici e ricchi di storia della nostra montagna. Oggi vogliamo portarvi a visitare l'altro versante Amiata, quello della provincia grossetana, altra zona ricca di storia e di tradizioni. Qui, nel luglio 1981, il professor Chogyal Namkgai Norbu, studioso della storia tibetana, aprì ad Arcidosso un centro di studio e tradizioni mistiche e pratica spirituale. Merigar, in tibetano significa "fuoco della terra", simbolicamente "dimora dell'energia"; è un luogo immerso nella natura, circondato da boschi e castagni. Il Tempio è proprio di fronte all'Amiata, il vulcano spento, una zona piena di energia e di fascino, lo stesso che stregò Davide Lazzeretti, il "Profeta dell'Amiata", il quale decise di costruire lì vicino la Torre Giurisdavidica, dove per anni ha vissuto una comunità dei suoi seguaci.

AL CENTRO si arriva percorrendo due strade polverose in aperta campagna, sono quasi due sentie-

**Il tempio e il centro di studi**

ri che si inerpicano verso la "Casa Dorata", tra un mare giallo di ginestre, cespugli di lavanda selvatica gigli e narcisi.

Se decidete di accompagnarci in questo itinerario, al vostro arrivo sarete accolti da tante bandierine colorate, sono migliaia e sventolano vicino al tempio.

Sono i simboli di acqua, aria, ter-

ra, fuoco e spazio di equilibrio cosmico, vi troverete in un posto incontaminato, in un'atmosfera quasi irreale, in un luogo selvaggio, abitato da pastori che pascolano le pecore nei prati sottostanti. Un'oasi di verde alle pendici di un monte aspro e senza vegetazione, il monte Labro.

E' il luogo ideale per chi vuole av-

vicinarsi e conoscere la cultura del buddhismo, per chi cerca pace e spiritualità e ripercorrere antiche sapienze.

Vedrete anche il cinerario, riservato ai praticanti della Comunità Dzog Chen il quale può contenere 1600 urne. L'edificio è munito di quattro porte d'ingresso orientate verso i punti cardinali. Il soffitto è decorato con 12 pannelli, con mantra dipinti in oro zecchino misto ad argento, rame, ferro e bronzo contornati dai colori relativi ai cinque elementi, secondo una specifica sequenza definita dall'astrologia tibetana.

Nel castello Aldobrandesco, ad Arcidosso è stato inaugurato di recente il Museo di Arte e Cultura Orientale, ideato dal Prof. Norbu che ha messo a disposizione una sua collezione privata di oggetti di artigianato e votivi di grande valore culturale, documenti riguardanti la cultura tibetana.

Scopo del Museo è contribuire alla comprensione interculturale e all'integrazione di culture e popoli attraverso la scienza e la ricerca.

NELLE NOSTRE TERRE TRA 'LA CASA DORATA' E GLI AFFASCINANTI FIORI DI LOTO**Viaggio nel «Tempio della contemplazione»****I simboli
tibetani**

IL TEMPIO si trova a pochi metri dalla "casa dorata", ideato dal prof. Norbu, è interamente costruito con materiali naturali, abbellito con dipinti e decorazioni. Il centro è rappresentato da un fiore di loto dal quale partono raggi corrispondenti alle otto direzioni del Mandala. Il tempio, di forma ottagonale, è abbellito con numerosi dipinti tradizionali tibetani. E' stato inaugurato, nel 1990 da Sua Santità il XIV Dalai Lama. I Mandala, secondo la tradizione tibetana, sono una rappresentazione dell'Universo.

IN SANCRITTO, la parola, significa cerchio. Secondo la tradizione tibetana, colorare un Mandala è un beneficio per la mente, disegnarli e colorarli, significa dedicare un momento a se stessi, attivare la nostra concentrazione; di solito si procede iniziando a colorare dal centro, procedendo poi verso l'esterno. In questo modo i Mandala ci incoraggiano a una

maggiore apertura verso gli altri, un'apertura che parte dalla necessità di conoscere innanzitutto noi stessi.

I Mandala tradizionali vengono realizzati ancora oggi da monaci tibetani con tanta pazienza, utilizzando finissime sabbie colorate. Il Mandala di sabbia rappresenta il nostro potere di acquisire conoscenza e saggezza, per combattere la negatività, l'odio, la rabbia e la violenza, generalmente Mandala è un'immagine simbolica basata su figure geometriche come il cerchio e il quadrato, che rimanda alla sfera spirituale. Sono veri e propri capolavori che però vengono distrutti dagli stessi monaci dopo il completamento, questo a noi può sembrare un vero e proprio scempio, in realtà, secondo gli insegnamenti tibetani, serve a ricordare a tutti noi che nulla dura in eterno, in qualsiasi momento possiamo perdere ciò che abbiamo e questo è un monito per tutti coloro che si attaccano troppo alle cose materiali.

CRONISTI IN CLASSE

La redazione che ha realizzato il lavoro per il Campionato di Giornalismo è composta da: Agnorelli Pietro, Agrimonti Gabriele, Bono Martina, Brogi Alice, Buoni Costanza,

Caia, Cadei Alessandro, Conigliu Erica, Contorni Dylan, Contorni Nicolò, Corazzi Samuel, De Cicco Michail Manuel, Dionisi Samuele, Magrini Gianluca, Perini Francesco,

Perugini Nicola, Pinzi Silvia, Pipieri Beatrice, Posani Elena, Rubeca Michele, Segati Davide, Singt Navyot, Vinciarelli Jasmine, Vinciarelli Massimiliano.

<http://www.flipnews.org/component/k2/arcidosso-gr-workshop-di-fronte-alla-morte-saper-accompagnare-alla-fine-della-vita.html>



29 March

Arcidosso (Gr) - workshop: "DI FRONTE ALLA MORTE Saper accompagnare alla fine della vita"

Written by [Virgilio](#)

Published in [Press Release](#)

Comunicato Stampa DI FRONTE ALLA MORTE Saper accompagnare alla fine della vita

in collaborazione con l'associazione di volontariato ONLUS "Tutto è Vita"

Sabato 8 aprile 2017
dalle ore 9,30
Località Merigar
(Comune di Arcidosso – GR)

Accompagnare il processo della malattia e del morire presuppone la capacità di accogliere l'altro, anche nelle sue debolezze e fragilità, nella sua progressiva mancanza di autonomia. Tutto ciò richiede di poterci prendere cura dell'altro, della sua infermità, accompagnandolo in un percorso che, utilizzando le parole dell'autrice Marie de Hennezel: *non è mai prevedibile, intessuto com'è con la parte più profonda dell'uomo.*

Il workshop è rivolto a tutti coloro che desiderano acquisire degli strumenti utili per accompagnare una persona nel difficile cammino della malattia e del fine vita, sia in ambito professionale che privato.

Nella giornata formativa saranno approfonditi in particolare gli aspetti della relazione, della comunicazione e dell'umanizzazione delle cure, attraverso lezioni teoriche e laboratori esperienziali.

Programma Workshop:

ore 9.30

LA MORTE COME DONO

La relazione interpersonale nel fine vita Dott.ssa Annagiulia Ghinassi, psicologa e tanatologa

ore 10.30

COMUNICARE CON IL CUORE

La comunicazione nel lutto e nella malattia Dott.ssa Barbara Carrai, counselor e tanatologa

ore 11.30

IL PASSAGGIO LUMINOSO

Una nuova immagine per il fine vita Prof. Guidalberto Bormolini, antropologo e docente al master "Death Studies" dell'Università di Padova

Ore 12.30

Conclusioni e discussione in plenaria

Ore 13.00

Pausa pranzo

Ore 14.00

DI FRONTE ALLA MORTE, IMPARA LA VITA

Laboratori esperienziali di gruppo Condotti da G. Bormolini, B.Carrai e A. Ghinassi

Profili dei relatori:

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

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

Dott.ssa Annagiulia Ghinassi. Psicologa e tanatologa. Laureata in Psicologia Clinica con il massimo dei voti e la lode, si è specializzata in Tanatologia presso l'Università degli studi di Padova. Si occupa di consulenza psicologica e di formazione. È coordinatrice dei Punti di Ascolto per il lutto della Toscana per l'associazione TuttoèVita Onlus. Si occupa di sostegno nell'elaborazione del lutto di bambini e adolescenti nelle scuole e di progetti educativi e di promozione della salute nell'ambito della Death Education. Si sta specializzando come psicoterapeuta presso il Centro di Terapia Strategica fondato da Paul Watzlawick e Giorgio Nardone.

Web Site

www.dzogchen.it

Pagina Facebook

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

Info e prenotazioni:

tel: +39 0564 966837

email: office@dzogchen.it

Ufficio Stampa Merigar West

Alma Daddario & Nicoletta Chiorri

Mob. 347 2101290 – 338 4030991

Email: segreteria@eventsandevents.it

Web Site: www.eventsandevents.it



<http://www.lafolla.it/lf169fronte.php>

cronache: workshop ad Arcidosso

"Di fronte alla morte "

Di fronte alla morte

Saper accompagnare alla fine della vita

In collaborazione con l'associazione di volontariato ONLUS "Tutto è Vita"

Sabato 8 aprile 2017 dalle ore 9,30

Località Merigar (Comune di Arcidosso – GR)

Accompagnare il processo della malattia e del morire presuppone la capacità di accogliere l'altro, anche nelle sue debolezze e fragilità, nella sua progressiva mancanza di autonomia. Tutto ciò richiede di poterci prendere cura dell'altro, della sua infermità, accompagnandolo in un percorso che, utilizzando le parole dell'autrice Marie de Hennezel: non è mai prevedibile, intessuto com'è con la parte più profonda dell'uomo. Il workshop è rivolto a tutti coloro che desiderano acquisire degli strumenti utili per accompagnare una persona nel difficile cammino della malattia e del fine vita, sia in ambito professionale che privato. Nella giornata formativa saranno approfonditi in particolare gli aspetti della relazione, della comunicazione e dell'umanizzazione delle cure, attraverso lezioni teoriche e laboratori esperienziali.

Programma Workshop:

ore 9.30 LA MORTE COME DONO La relazione interpersonale nel fine vita
Dott.ssa Annagiulia Ghinassi, psicologa e tanatologa

ore 10.30 COMUNICARE CON IL CUORE La comunicazione nel lutto e nella malattia
Dott.ssa Barbara Carrai, counselor e tanatologa

ore 11.30 IL PASSAGGIO LUMINOSO Una nuova immagine per il fine vita Prof.
Guidalberto Bormolini, antropologo e docente al master "Death Studies"
dell'Università di Padova

Ore 12.30 Conclusioni e discussione in plenaria

Ore 13.00 Pausa pranzo

Ore 14.00 DI FRONTE ALLA MORTE, IMPARA LA VITA Laboratori esperienziali di gruppo Condotti da G. Bormolini, B.Carrai e A. Ghinassi

Profili dei relatori:

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

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

Dott.ssa Annagiulia Ghinassi. Psicologa e tanatologa. Laureata in Psicologia Clinica con il massimo dei voti e la lode, si è specializzata in Tanatologia presso l'Università degli studi di Padova. Si occupa di consulenza psicologica e di formazione. È coordinatrice dei Punti di Ascolto per il lutto della Toscana per l'associazione TuttoèVita Onlus. Si occupa di sostegno nell'elaborazione del lutto di bambini e adolescenti nelle scuole e di progetti educativi e di promozione della salute nell'ambito della Death Education. Si sta specializzando come psicoterapeuta presso il Centro di Terapia Strategica fondato da Paul Watzlawick e Giorgio Nardone.

Web Site www.dzogchen.it Pagina Facebook

<https://www.facebook.com/MerigarWest/?fref=ts> Info e prenotazioni: tel: +39 0564 966837 email: office@dzogchen.it

articolo pubblicato il: 30/03/2017

<http://ildiscorso.it/attualita/di-fronte-alla-morte-saper-accompagnare-alla-fine-della-vita8-apr-merigar-comune-di-arcidosso-gr/>



DI FRONTE ALLA MORTE. Saper accompagnare alla fine della vita”:8 apr-Merigar (Comune di Arcidosso) GR

Scritto da: [Redazione](#) 2017-03-30

Accompagnare il processo della malattia e del morire presuppone la capacità di accogliere l'altro, anche nelle sue debolezze e fragilità, nella sua progressiva mancanza di autonomia. Tutto ciò richiede di poterci prendere cura dell'altro, della sua infermità, accompagnandolo in un percorso che, utilizzando le parole dell'autrice Marie de Hennezel: non è mai prevedibile, intessuto com'è con la parte più profonda dell'uomo.

Il workshop è rivolto a tutti coloro che desiderano acquisire degli strumenti utili per accompagnare una persona nel difficile cammino della malattia e del fine vita, sia in ambito professionale che privato.

Nella giornata formativa saranno approfonditi in particolare gli aspetti della relazione, della comunicazione e dell'umanizzazione delle cure, attraverso lezioni teoriche e laboratori esperienziali.

Programma Workshop:

ore 9.30

LA MORTE COME DONO

La relazione interpersonale nel fine vita Dott.ssa Annagiulia Ghinassi, psicologa e tanatologa

ore 10.30

COMUNICARE CON IL CUORE

La comunicazione nel lutto e nella malattia Dott.ssa Barbara Carrai, counselor e tanatologa

ore 11.30

IL PASSAGGIO LUMINOSO

Una nuova immagine per il fine vita Prof. Guidalberto Bormolini, antropologo e docente al master "Death Studies" dell'Università di Padova

Ore 12.30

Conclusioni e discussione in plenaria

Ore 13.00

Pausa pranzo

Ore 14.00

DI FRONTE ALLA MORTE, IMPARA LA VITA

Laboratori esperienziali di gruppo Condotti da G. Bormolini, B.Carrai e A. Ghinassi

PUNTO CONTINENTI

<http://puntocontinenti.it/>

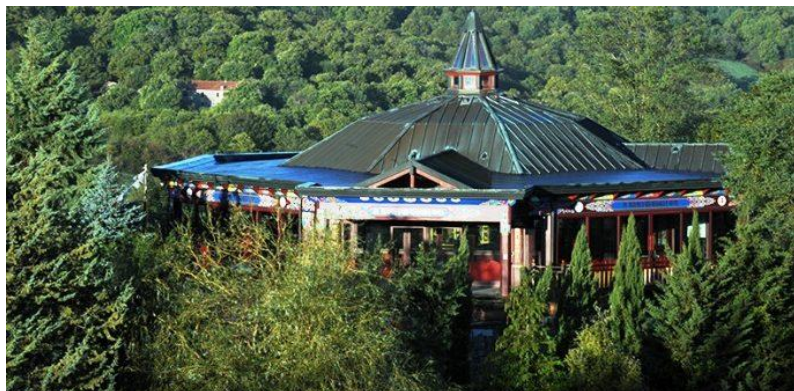
APPUNTAMENTI & INIZIATIVE

DI FRONTE ALLA MORTE

Saper accompagnare alla fine della vita sarà il tema centrale di un convegno organizzato dall'associazione di volontariato ONLUS "Tutto è Vita" Sabato 8 aprile 2017 dalle ore 9,30 a Merigar (Comune di Arcidosso – GR). Interventi di Guidalberto Bormolini, Barbara Carrai, Annagiulia Ghinassi. Accompagnare il processo della malattia e del morire presuppone la capacità di accogliere l'altro, anche nelle sue debolezze e fragilità, nella sua progressiva mancanza di autonomia.

Info e prenotazioni: tel: +39 0564 966837 email: office@dzogchen.it

<http://www.amiatanews.it/arcidosso-a-merigar-il-workshop-di-fronte-alla-morte-saper-accompagnare-alla-fine-della-vita/>



Arcidosso. A Merigar, il workshop “DI FRONTE ALLA MORTE. Saper accompagnare alla fine della vita

BY MARCO CONTI ON 01/04/2017 AMIATA GR, ARCIDOSO

Amiatanews: Arcidosso 01/04/2017

A Merigar, Sabato 8 aprile 2017, dalle ore 9,30, per acquisire strumenti utili per accompagnare una persona nel difficile cammino della malattia e del fine vita
La giornata formativa in collaborazione tra Associazione Culturale Comunita' Dzogchen e la ONLUS “Tutto è Vita”

Accompagnare il processo della malattia e del morire presuppone la capacità di accogliere l'altro, anche nelle sue debolezze e fragilità, nella sua progressiva mancanza di autonomia. Tutto ciò richiede di poterci prendere cura dell'altro, della sua infermità, accompagnandolo in un percorso che, utilizzando le parole dell'autrice Marie de Hennezel: *“non è mai prevedibile, intessuto com'è con la parte più profonda dell'uomo.”*

Il workshop è rivolto a tutti coloro che desiderano acquisire degli strumenti utili per accompagnare una persona nel difficile cammino della malattia e del fine vita, sia in ambito professionale che privato.

Nella giornata formativa saranno approfonditi in particolare gli aspetti della relazione, della comunicazione e dell'umanizzazione delle cure, attraverso lezioni teoriche e laboratori esperienziali.

Questo il programma nel dettaglio:

- ore 9.30: **LA MORTE COME DONO**
La relazione interpersonale nel fine vita Dott.ssa Annagiulia Ghinassi, psicologa e tanatologa
- ore 10.30: **COMUNICARE CON IL CUORE**
La comunicazione nel lutto e nella malattia Dott.ssa Barbara Carrai, counselor e tanatologa
- ore 11.30: **IL PASSAGGIO LUMINOSO**
Una nuova immagine per il fine vita Prof. Guidalberto Bormolini, antropologo e docente al master “Death Studies” dell'Università di Padova
- Ore 12.30: **Conclusioni e discussione in plenaria**

- Ore 13.00: **Pausa pranzo**
- Ore 14.00: **DI FRONTE ALLA MORTE, IMPARA LA VITA**
Laboratori esperienziali di gruppo Condotti da G. Bormolini, B.Carrai e A. Ghinassi



I profili dei relatori



Prof. Guidalberto Bormolini.

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



Dott.ssa Barbara Carrai,

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



Dott.ssa Annagiulia Ghinassi.

Psicologa e tanatologa. Laureata in Psicologia Clinica con il massimo dei voti e la lode, si è specializzata in Tanatologia presso l'Università degli studi di Padova. Si occupa di consulenza psicologica e di formazione. È coordinatrice dei Punti di Ascolto per il lutto della Toscana per l'associazione TuttoèVita Onlus. Si occupa di sostegno nell'elaborazione del lutto di bambini e adolescenti nelle scuole e di progetti educativi e di promozione della salute nell'ambito della Death Education. Si sta specializzando come psicoterapeuta presso il Centro di Terapia Strategica fondato da Paul Watzlawick e Giorgio Nardone.

Link utili

Web Site: www.dzogchen.it

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

Info: tel: [+39 0564 966837](tel:+390564966837) – email: office@dzogchen.it

Fonti

Comunicato Ufficio Stampa Merigar West Alma Daddario & Nicoletta Chiorri del 30/03/2017

<https://www.evensi.it/sapere-accompagnare-alla-fine-della-vita-merigar-west/203845677>

Sapere accompagnare alla fine della vita

Sabato 8 Aprile 2017 09:30 Sabato 8 Aprile 2017 17:30



Accompagnare il processo della malattia e del morire richiede la capacità di accogliere l'altro anche nella sua debolezze e fragilità, nella sua progressiva mancanza di autonomia. Tutto ciò richiede di poterci prendere cura dell'altro, della sua infermità, accompagnandolo in un percorso che, usando le parole di Marie de Hennezel, non è mai prevedibile, intessuto com'è con la parte più profonda dell'uomo. Il corso è rivolto a tutti coloro che desiderano acquisire degli strumenti utili per accompagnare una persona nel difficile cammino della malattia e del fine vita.

NELLA GIORNATA FORMATIVA, SARANNO APPROFONDITI IN PARTICOLARE GLI ASPETTI DELLA RELAZIONE, DELLA COMUNICAZIONE E DELL'UMANIZZAZIONE DELLE CURE, ATTRAVERSO LEZIONI TEORICHE E LABORATORI ESPERIENZIALI.

<http://www.dzogchen.it/italiano-di-fronte-alla-morte-saper-accompagnare-alla-fine-della-vita/>

<http://www.maremmanews.it/attualita/43731-di-fronte-alla-morte-saper-accompagnare-alla-fine-della-vita>

"Di fronte alla morte": Saper accompagnare alla fine della vita



In collaborazione con l'associazione di volontariato ONLUS "Tutto è Vita"

Sabato 8 aprile 2017 dalle ore 9,30 in Località Merigar nel comune di Arcidosso.

Arcidosso: Accompagnare il processo della malattia e del morire presuppone la capacità di accogliere l'altro, anche nelle sue debolezze e fragilità, nella sua progressiva mancanza di autonomia. Tutto ciò richiede di poterci prendere cura dell'altro, della sua infermità, accompagnandolo in un percorso che, utilizzando le parole dell'autrice Marie de Hennezel: non è mai prevedibile, intessuto com'è con la parte più profonda dell'uomo.

Il workshop è rivolto a tutti coloro che desiderano acquisire degli strumenti utili per accompagnare una persona nel difficile cammino della malattia e del fine vita, sia in ambito professionale che privato. Nella giornata formativa saranno approfonditi in particolare gli aspetti della relazione, della comunicazione e dell'umanizzazione delle cure, attraverso lezioni teoriche e laboratori esperienziali.

Programma Workshop:

ore 9.30

LA MORTE COME DONO

La relazione interpersonale nel fine vita Dott.ssa Annagiulia Ghinassi, psicologa e tanatologa

ore 10.30

COMUNICARE CON IL CUORE

La comunicazione nel lutto e nella malattia Dott.ssa Barbara Carrai, counselor e tanatologa

ore 11.30

IL PASSAGGIO LUMINOSO

Una nuova immagine per il fine vita Prof. Guidalberto Bormolini, antropologo e docente al master "Death Studies" dell'Università di Padova

Ore 12.30

Conclusioni e discussione in plenaria

Ore 13.00

Pausa pranzo

Ore 14.00

DI FRONTE ALLA MORTE, IMPARA LA VITA

Laboratori esperienziali di gruppo Condotti da G. Bormolini, B.Carrai e A. Ghinassi

Profili dei relatori:

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

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

Dott.ssa Annagiulia Ghinassi. Psicologa e tanatologa. Laureata in Psicologia Clinica con il massimo dei voti e la lode, si è specializzata in Tanatologia presso l'Università degli studi di Padova. Si occupa di consulenza psicologica e di formazione. È coordinatrice dei Punti di Ascolto per il lutto della Toscana per l'associazione TuttoèVita Onlus. Si occupa di sostegno nell'elaborazione del lutto di bambini e adolescenti nelle scuole e di progetti educativi e di promozione della salute nell'ambito della Death Education. Si sta specializzando come psicoterapeuta presso il Centro di Terapia Strategica fondato da Paul Watzlawick e Giorgio Nardone.

“Di fronte alla morte”: a Merigar il workshop su come accompagnare alla fine della vita

<http://www.grossetonotizie.com/programma-workshop-merigar-di-fronte-alla-morte/>

[Grossetonotizie.com/programma-workshop-merigar-di-fronte-alla-morte/](http://www.grossetonotizie.com/programma-workshop-merigar-di-fronte-alla-morte/)

Redazione 6/4/2017



Accompagnare il processo della malattia e del morire presuppone la capacità di accogliere l'altro, anche nelle sue debolezze e fragilità, nella sua progressiva mancanza di autonomia. Tutto ciò richiede di poterci prendere cura dell'altro, della sua infermità, accompagnandolo in un percorso che, utilizzando le parole dell'autrice **Marie de Hennezel**, *“Non è mai prevedibile, intessuto com'è con la parte più profonda dell'uomo”*.

Sabato 8 aprile, alle 9.30, è in programma a Merigar, nel comune di Arcidosso, un workshop intitolato **“Di fronte alla morte – Saper accompagnare alla fine della vita”**, organizzato in collaborazione con l'associazione di volontariato Onlus “Tutto è vita”.

Il workshop è rivolto a tutti coloro che desiderano acquisire degli strumenti utili per accompagnare una persona nel difficile cammino della malattia e del fine vita, sia in ambito professionale che privato.

Nella giornata formativa saranno approfonditi in particolare gli aspetti della relazione, della comunicazione e dell'umanizzazione delle cure, attraverso lezioni teoriche e laboratori esperienziali.

Il programma

Ecco il programma:

- **ore 9.30:** “La morte come dono – La relazione interpersonale nel fine vita”. Interverrà la dottoressa Annagiulia Ghinassi, psicologa e tanatologa;
- **ore 10.30:** “Comunicare con il cuore – La comunicazione nel lutto e nella malattia”. Interverrà la dottoressa Barbara Carrai, counselor e tanatologa;
- **ore 11.30:** “Il passaggio luminoso – Una nuova immagine per il fine vita”. Interverrà il professor Guidalberto Bormolini, antropologo e docente al master “Death Studies” dell'Università di Padova;
- **ore 12.30:** conclusioni e discussione in plenaria;
- **ore 13.00:** pausa pranzo;

- **ore 14.00:** “Di fronte alla morte, impara la vita”. Laboratori esperienziali di gruppo condotti da Guidalberto Bormolini, Barbara Carrai e Annagiuglia Ghinassi.

Per informazioni, è possibile consultare il sito www.dzogchen.it.

Per prenotazioni, è possibile contattare il numero 0564.966837 o scrivere un'e-mail all'indirizzo office@dzogchen.it.

Merigar, Accompagnare al fine vita



Un workshop rivolto "a chi desidera acquisire strumenti per accompagnare una persona nel difficile cammino della malattia e del fine vita"

ARCIDOSO — A Merigar (il centro buddista nel Comune di Arcidosso), sabato 8 aprile, ci sarà un workshop rivolto a coloro che desiderano acquisire degli strumenti utili per accompagnare una persona nel difficile cammino della malattia e del fine vita, sia in ambito professionale che privato.

"Accompagnare il processo della malattia e del morire presuppone la capacità di accogliere l'altro, anche nelle sue debolezze e fragilità, nella sua progressiva mancanza di autonomia. Tutto ciò richiede di poterci prendere cura dell'altro, della sua infermità, accompagnandolo in un percorso che, utilizzando le parole dell'autrice Marie de Hennezel: *non è mai prevedibile, intessuto com'è con la parte più profonda dell'uomo*".

Nella giornata formativa saranno approfonditi gli aspetti della relazione, della comunicazione e dell'umanizzazione delle cure, attraverso lezioni teoriche e laboratori esperienziali.

Il programma: ore 9,30, "La morte come dono", la relazione interpersonale nel fine vita (Annagiulia Ghinassi, psicologa e tanatologa); ore 10,30 "Comunicare con il cuore": la comunicazione nel lutto e nella malattia (Barbara Carrai, counselor e tanatologa).

ore 11.30, "Il passaggio luminoso", una nuova immagine per il fine vita (Guidalberto Bormolini, antropologo e docente dell'Università di Padova).

Ore 12.30 Conclusioni e discussione in plenaria. Ore 13 Pausa pranzo. Ore 14 "Di fronte alla morte, impara la vita", laboratori esperienziali di gruppo Condotti da G. Bormolini, B.Carrai e A. Ghinassi

Profili dei relatori:

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

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

Dott.ssa Annagiulia Ghinassi. Psicologa e tanatologa. Laureata in Psicologia Clinica con il massimo dei voti e la lode, si è specializzata in Tanatologia presso l'Università degli studi di Padova. Si occupa di consulenza psicologica e di formazione. È coordinatrice dei Punti di Ascolto per il lutto della Toscana per l'associazione TuttoèVita Onlus. Si occupa di sostegno nell'elaborazione del lutto di bambini e adolescenti nelle scuole e di progetti educativi e di promozione della salute nell'ambito della Death Education. Si sta specializzando come psicoterapeuta presso il Centro di Terapia Strategica fondato da Paul Watzlawick e Giorgio Nardone.



<http://www.convincere.eu/eventi/806/di-fronte-alla-morte>

Di fronte alla morte

- Sabato, 01 Aprile 2017 00:10
- Scritto da Redazione



- Pubblicato in Eventi
- Letto 359 volte

DI FRONTE ALLA MORTE **Saper accompagnare alla fine della vita**

in collaborazione con l'associazione di volontariato ONLUS "Tutto è Vita"

Sabato 8 aprile 2017
dalle ore 9,30

Località Merigar
(Comune di Arcidosso – GR)

Accompagnare il processo della malattia e del morire presuppone la capacità di accogliere l'altro, anche nelle sue debolezze e fragilità, nella sua progressiva mancanza di autonomia. Tutto ciò richiede di poterci prendere cura dell'altro, della sua infermità, accompagnandolo in un percorso che, utilizzando le parole dell'autrice Marie de Hennezel: *non è mai prevedibile, intessuto com'è con la parte più profonda dell'uomo.*

Il workshop è rivolto a tutti coloro che desiderano acquisire degli strumenti utili per accompagnare una persona nel difficile cammino della malattia e del fine vita, sia in ambito professionale che privato.

Nella giornata formativa saranno approfonditi in particolare gli aspetti della relazione, della comunicazione e dell'umanizzazione delle cure, attraverso lezioni teoriche e laboratori esperienziali.

Programma Workshop:

ore 9.30

LA MORTE COME DONO

La relazione interpersonale nel fine vita Dott.ssa Annagiulia Ghinassi, psicologa e tanatologa

ore 10.30

COMUNICARE CON IL CUORE

La comunicazione nel lutto e nella malattia Dott.ssa Barbara Carrai, counselor e tanatologa

ore 11.30

IL PASSAGGIO LUMINOSO

Una nuova immagine per il fine vita Prof. Guidalberto Bormolini, antropologo e docente al master "Death Studies" dell'Università di Padova

Ore 12.30

Conclusioni e discussione in plenaria

Ore 13.00

Pausa pranzo

Ore 14.00

DI FRONTE ALLA MORTE, IMPARA LA VITA

Laboratori esperienziali di gruppo Condotti da G. Bormolini, B.Carrai e A. Ghinassi

Profili dei relatori:

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

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

Dott.ssa Annagiulia Ghinassi. Psicologa e tanatologa. Laureata in Psicologia Clinica con il massimo dei voti e la lode, si è specializzata in Tanatologia presso l'Università degli studi di Padova. Si occupa di consulenza psicologica e di formazione. È coordinatrice dei Punti di

Ascolto per il lutto della Toscana per l'associazione TuttoèVita Onlus. Si occupa di sostegno nell'elaborazione del lutto di bambini e adolescenti nelle scuole e di progetti educativi e di promozione della salute nell'ambito della Death Education. Si sta specializzando come psicoterapeuta presso il Centro di Terapia Strategica fondato da Paul Watzlawick e Giorgio Nardone.

Web Site

www.dzogchen.it

Pagina Facebook

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

Info e prenotazioni:

tel: [+39 0564 966837](tel:+390564966837)

email: office@dzogchen.it

AL CENTRO BUDDISTA DI MERIGAR



Il centro buddista di Merigar

Quando la vita finisce Un seminario per gestire il lutto

► ARCIDOSSO

Arrivare di fronte alla morte con un'immagine positiva del fine vita. È il primo workshop che la comunità di Merigar – in collaborazione con l'associazione "Tutto è Vita" – rivolge domani dalle 9,30, in località Merigar (Arcidosso), a tutti coloro che desiderano acquisire strumenti utili per accompagnare una persona nel difficile cammino della malattia e del fine vita, sia in ambito professionale che privato. Nella giornata formativa saranno approfonditi in particolare gli aspetti della relazione, della comunicazione e

dell'umanizzazione delle cure, con lezioni teoriche e laboratori esperienziali. Alle 9,30 **Anna-giulia Ghinassi**, psicologa e tanatologa, parla de "La morte come dono"; alle 10,30 **Barbara Carrai**, counselor e tanatologa, "Comunicare col cuore, la comunicazione nel lutto e nella malattia". **Guidalberto Bormolini**, antropologo e docente al master "Death Studies" dell'Università di Padova proporrà una nuova immagine per il fine vita. Dopo la pausa pranzo, dalle 14, laboratori esperienziali di gruppo condotti da Bormolini, Carrai e Ghinassi. Info e prenotazioni: 0564 966837.

La vita del Buddha



Il 6 e 7 maggio, ad Arcidosso, in provincia di Grosseto, si terranno due conferenze sulla millenaria tradizione buddista

ARCIDOSO — Il 6 e 7 maggio si terranno due conferenze pubbliche riguardanti la millenaria tradizione buddista tibetana, che - spiega un comunicato - sta riscuotendo sempre più consensi, curiosità e partecipazione nel mondo occidentale, in particolare verso chi crede maggiormente in procedimenti logici e razionali, trovando nella trasparenza, linearità ed efficacia delle pratiche buddiste un valido percorso di crescita personale.

6 maggio **Castello Aldobrandesco** di Arcidosso, Sala conferenze, ore 18.00

La Vita del Buddha con Fabian Sanders

Prendendo spunto dalla narrazione tradizionale della vita del **Buddha** Śākyamuni, generalmente articolata in dodici gesta, e dalle sue rappresentazioni pittoriche tibetane, verrà tracciato un quadro del loro significato simbolico e dell'ambiente culturale, dottrinale e mitologico in cui si sono svolte. Su questa base si illustreranno le varie modalità in cui la biografia è stata recepita in **Tibet** e, in tempi più recenti, nel mondo occidentale.

7 maggio **Merigar**, Sala di lettura della Biblioteca, ore 15.00

La figura di Guru Padmasambhava con Fabian Sanders

Il grande Maestro tantrico Padmasambhava fu, secondo la tradizione, il principale artefice della diffusione del Buddhismo in Tibet. La sua figura, la sua biografia, le sue gesta e il suo insegnamento costituiscono un ricchissimo tema narrativo, dal profondo significato simbolico, intimamente legato alla dottrina e alla prassi religiosa tibetana. Sulla base di alcune rappresentazioni pittoriche si tratterà un quadro di questa figura chiave per la comprensione della tradizione tibetana.

Nota Biografica

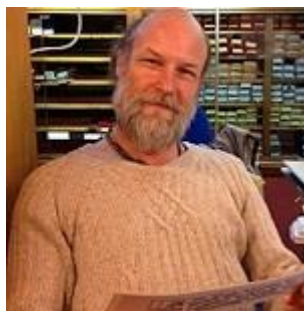
Fabian Sanders insegna da circa dodici anni lingua e letteratura tibetana all'università Ca' Foscari di Venezia, tenendo anche corsi di lingua tibetana e traduzione per l'Istituto Internazionale ShangShung. E' autore di vari articoli, saggi tematici e di un volume sulla lingua tibetana classica. Ingresso libero fino a esaurimento posti



<http://www.lafolla.it/lf170conferenze.php>

cronache: ad Arcidosso

conferenze su Buddha



Ciclo di conferenze pubbliche in collaborazione con MACO e Comune di Arcidosso

La Vita del Buddha 6 Maggio 2017 Castello Aldobrandesco

La figura di Guru Padmasambhava 7 Maggio 2017 Merigar

Comune di Arcidosso (GR) Relatore Fabian Sanders Tibetologo

“E tutto insieme, tutte le voci, tutte le mete, tutti i desideri, tutti i dolori, tutta la gioia, tutto il bene e il male, tutto insieme era il mondo. Tutto insieme era il fiume del divenire, era la musica della vita.” HERMANN HESSE - Siddharta

Il 6 e 7 Maggio si terranno ad Arcidosso, in provincia di Grosseto, due conferenze pubbliche riguardanti la millenaria tradizione buddista tibetana, che sta riscuotendo sempre più consensi, curiosità e partecipazione nel mondo occidentale, in particolare verso chi crede maggiormente in procedimenti logici e razionali, trovando nella trasparenza, linearità ed efficacia delle pratiche buddiste un valido percorso di crescita personale.

6 maggio Castello Aldobrandesco di Arcidosso, Sala conferenze, ore 18.00 La Vita del Buddha con Fabian Sanders

Prendendo spunto dalla narrazione tradizionale della vita del Buddha Śākyamuni, generalmente articolata in dodici gesta, e dalle sue rappresentazioni pittoriche tibetane, verrà tracciato un quadro del loro significato simbolico e dell'ambiente culturale, dottrinale e mitologico in cui si sono svolte. Su questa base si illustreranno le varie modalità in cui la biografia è stata recepita in Tibet e, in tempi più recenti, nel mondo occidentale.

7 maggio Merigar, Sala di lettura della Biblioteca, ore 15.00 La figura di Guru Padmasambhava con Fabian Sanders

Il grande Maestro tantrico Padmasambhava fu, secondo la tradizione, il principale artefice della diffusione del Buddhismo in Tibet. La sua figura, la sua biografia, le sue gesta e il suo insegnamento costituiscono un ricchissimo tema narrativo, dal profondo significato simbolico, intimamente legato alla dottrina e alla prassi religiosa tibetana. Sulla base di alcune rappresentazioni pittoriche si tratterà un quadro di questa figura chiave per la comprensione della tradizione tibetana.

Nota Biografica Fabian Sanders insegna da circa dodici anni lingua e letteratura tibetana all'università Ca' Foscari di Venezia, tenendo anche corsi di lingua tibetana e traduzione per l'Istituto Internazionale ShangShung. E' autore di vari articoli, saggi tematici e di un volume sulla lingua tibetana classica.

Ingresso libero fino ad esaurimento posti Web Site www.dzogchen.it Pagina Facebook <https://www.facebook.com/MerigarWest/?fref=ts> Info e prenotazioni: tel: +39 0564 966837 email: office@dzogchen.it

articolo pubblicato il: 28/04/2017

PUNTO CONTINENTI

<http://puntocontinenti.it/>

. APPUNTAMENTI & INIZIATIVE

CONFERENZE SUL BUDDISMO AD ARCIDOSO

Il 6 e 7 Maggio si terranno ad Arcidosso, in provincia di Grosseto, due conferenze pubbliche riguardanti la millenaria tradizione buddista tibetana, che sta riscuotendo sempre più consensi, curiosità e partecipazione nel mondo occidentale. Programma: 6 maggio Castello Aldobrandesco di Arcidosso, Sala conferenze, ore 18.00 7 maggio Merigar, Sala di lettura della Biblioteca, ore 15.00 Relatore: Fabian Sanders insegnante da circa dodici anni lingua e letteratura tibetana all'università Ca' Foscari di Venezia.



<http://www.grossetonotizie.com/programma-conferenze-arcidosso-su-tradizione-buddista-e-tibet/>

Tradizione buddista tibetana: due conferenze pubbliche ad Arcidosso

[Grossetonotizie.com/programma-conferenze-arcidosso-su-tradizione-buddista-e-tibet/](http://www.grossetonotizie.com/programma-conferenze-arcidosso-su-tradizione-buddista-e-tibet/)

Redazione 2/5/2017



Sabato 6 e domenica 7 maggio si terranno ad **Arcidosso** due conferenze pubbliche riguardanti la millenaria **tradizione buddista tibetana**, che sta riscuotendo sempre più consensi, curiosità e partecipazione nel mondo occidentale, in particolare verso chi crede maggiormente in procedimenti logici e razionali, trovando nella trasparenza, linearità ed efficacia delle pratiche buddiste un valido percorso di crescita personale.

Il programma

La prima conferenza si svolgerà **sabato 6 maggio**, alle 18, nella sala conferenze del castello Aldobrandesco di Arcidosso, e si intollererà "**La vita del Buddha**". Interverrà Fabian Sanders.

Prendendo spunto dalla narrazione tradizionale della vita del Buddha Śākyamuni, generalmente articolata in dodici gesta, e dalle sue rappresentazioni pittoriche tibetane, verrà tracciato un quadro del loro significato simbolico e dell'ambiente culturale, dottrinale e mitologico in cui si sono svolte. Su questa base si illustreranno le varie modalità in cui la biografia è stata recepita in Tibet e, in tempi più recenti, nel mondo occidentale.

Il secondo appuntamento è in programma **domenica 7 maggio**, alle 15, nella sala di lettura della biblioteca di Merigar. La conferenza si intollererà: "**La figura di Guru Padmasambhava**". Interverrà Fabian Sanders

Il grande Maestro tantrico Padmasambhava fu, secondo la tradizione, il principale artefice della diffusione del Buddhismo in Tibet. La sua figura, la sua biografia, le sue gesta e il suo insegnamento costituiscono un ricchissimo tema narrativo, dal profondo significato simbolico, intimamente legato alla dottrina e alla prassi religiosa tibetana. Sulla base di alcune rappresentazioni pittoriche si tratterà un quadro di questa figura chiave per la comprensione della tradizione tibetana.

Fabian Sanders

Fabian Sanders insegna da circa dodici anni lingua e letteratura tibetana all'università Ca' Foscari di Venezia, tenendo anche corsi di lingua tibetana e traduzione per l'Istituto internazionale ShangShung. E' autore di vari articoli, saggi tematici e di un volume sulla lingua tibetana classica.

L'ingresso alle conferenze è libero fino ad esaurimento posti.

Per informazioni, è possibile consultare il sito www.dzogchen.it o la pagina Facebook <https://www.facebook.com/MerigarWest/?fref=ts>.

Per informazioni e prenotazioni, è possibile contattare il numero 0564.966837 o scrivere un'e-mail all'indirizzo office@dzogchen.it.



Cultura tibetana con Fabian Sanders

AD ARCIDOSO continua il ciclo di conferenze dedicate alla cultura tibetana, organizzate dalla comunità Dzogchen di Merigar, in collaborazione con il Maco. Il professore Fabian Sanders, dell'Università Cà Foscari di Venezia, terrà due conferenze sabato e domenica.

ARCIDOSO

Due incontri sul buddismo

Fabian Sanders ospite nel fine settimana al Castello Aldobrandesco

■ ARCIDOSO

Ciclo di conferenze pubbliche sulla tradizione buddista tibetana, in collaborazione con Maco e Comune di Arcidosso.

Si parlerà della vita del Buddha il 6 maggio 2017 al Castello Aldobrandesco alle 18 e della figura di Guru Padmasambhava il 7 Maggio 2017 a Merigar nella sala della biblioteca, alle 15. Con il relatore **Fabian Sanders**, tibetologo, docente all'università di Venezia.

Nel primo appuntamento, Sanders, prendendo spunto dalla narrazione tradizionale della vita del Buddha Sakya-muni, generalmente articolata in dodici gesta, e dalle sue rap-

presentazioni pittoriche tibetane, tratterà un quadro del loro significato simbolico e dell'ambiente culturale, dottrinale e mitologico in cui si sono svolte. Su questa base si illustreranno le varie modalità in cui la biografia è stata recepita in Tibet e, in tempi più recenti, nel mondo occidentale.

Nel secondo incontro, Sanders illustrerà la figura del grande Maestro tantrico **Padmasambhava** che fu, secondo la tradizione, il principale artefice della diffusione del Buddismo in Tibet. La sua figura, la sua biografia, le sue gesta e il suo insegnamento costituiscono un ricchissimo tema narrativo, dal profondo significato

simbolico, intimamente legato alla dottrina e alla prassi religiosa tibetana. Sulla base di alcune rappresentazioni pittoriche si tratterà un quadro di questa figura chiave per la comprensione della tradizione tibetana.

Fabian Sanders insegna da circa dodici anni lingua e letteratura tibetana all'università Ca' Foscari di Venezia, tenendo anche corsi di lingua tibetana e traduzione per l'Istituto Internazionale ShangShung. È autore di vari articoli, saggi tematici e di un volume sulla lingua tibetana classica.

L'ingresso ai due incontri è libero fino ad esaurimento posti. (f.b.)

<http://iltirreno.gelocal.it/grosseto/cronaca/2017/05/05/news/due-incontri-sul-buddismo-1.15293474>

ARCIDOSO

Due incontri sul buddismo

Fabian Sanders ospite nel fine settimana al Castello Aldobrandesco

ARCIDOSO. Ciclo di conferenze pubbliche sulla tradizione buddista tibetana, in collaborazione con Maco e Comune di Arcidosso.

Si parlerà della vita del Buddha il 6 maggio 2017 al Castello Aldobrandesco alle 18 e della figura di Guru Padmasambhava il 7 Maggio 2017 a Merigar nella sala della biblioteca, alle 15. Con il relatore **Fabian Sanders**, tibetologo, docente all'università di Venezia. Nel primo appuntamento, Sanders, prendendo spunto dalla narrazione tradizionale della vita del Buddha Sakyamuni, generalmente articolata in dodici gesta, e dalle sue rappresentazioni pittoriche tibetane, traccerà un quadro del loro significato simbolico e dell'ambiente culturale, dottrinale e mitologico in cui si sono svolte. Su questa base si illustreranno le varie modalità in cui la biografia è stata recepita in Tibet e, in tempi più recenti, nel mondo occidentale.

Nel secondo incontro, Sanders illustrerà la figura del grande Maestro tantrico **Padmasambhava** che fu, secondo la tradizione, il principale artefice della diffusione del Buddhismo in Tibet. La sua figura, la sua biografia, le sue gesta e il suo insegnamento costituiscono un ricchissimo tema narrativo, dal profondo significato simbolico, intimamente legato alla dottrina e alla prassi religiosa tibetana. Sulla base di alcune rappresentazioni pittoriche si traccerà un quadro di questa figura chiave per la comprensione della tradizione tibetana.

Fabian Sanders insegna da circa dodici anni lingua e letteratura tibetana all'università Ca' Foscari di Venezia, tenendo anche corsi di lingua tibetana e traduzione per l'Istituto Internazionale ShangShung. È autore di vari articoli, saggi tematici e di un volume sulla lingua tibetana classica.

L'ingresso ai due incontri è libero fino ad esaurimento posti. (f.b.)

05 maggio 2017

Conferenze sulla tradizione buddista tibetana

Il 6 e 7 Maggio ad Arcidosso, in provincia di Grosseto, due conferenze pubbliche sulla tradizione buddista tibetana con Fabian Sanders

03/05/2017, 15:33 | ARTE E CULTURA

COMUNITÀ DZOGCHEN MERIGAR | MACO MUSEO D'ARTE E CULTURA ORIENTALE DI ARCIDOSO | COMUNE DI ARCIDOSO

CONFERENZE

SABATO 6 MAGGIO - ORE 18:00
CASTELLO ALDOBRANDESCO | SALA CONFERENZE
- LA VITA DEL BUDDHA

DOMENICA 7 MAGGIO - ORE 15:00
MERIGAR | SALA BIBLIOTECA
- LA FIGURA DI GURU PADMASAMBHAVA

Prof. FABIAN SANDERS
TIBETOLOGO

Insegna lingua e letteratura tibetana alla Università Ca' Foscari di Venezia e tiene corsi di traduzione e lingua tibetana per l'Istituto Internazionale Shang Shung.

INFO
office@dzogchen.it
TEL 0564 966 837
www.dzogchen.it

CICLO DI CONFERENZE PUBBLICHE

in collaborazione con MACO e Comune di Arcidosso

La Vita del Buddha

6 Maggio 2017

Castello Aldobrandesco

La figura di Guru Padmasambhava

7 Maggio 2017

Merigar

Comune di Arcidosso (GR)

Relatore

Fabian Sanders

Tibetologo

*“E tutto insieme, tutte le voci,
tutte le mete, tutti i desideri,
tutti i dolori, tutta la gioia, tutto il bene e il male,
tutto insieme era il mondo.*

*Tutto insieme era il fiume del divenire,
era la musica della vita.”*

HERMANN HESSE - Siddharta

Il 6 e 7 Maggio si terranno ad Arcidosso, in provincia di Grosseto, due conferenze pubbliche riguardanti la millenaria tradizione buddista tibetana, che sta riscuotendo sempre più consensi, curiosità e partecipazione nel mondo occidentale, in particolare verso chi crede maggiormente in procedimenti logici e razionali, trovando nella trasparenza, linearità ed efficacia delle pratiche buddiste un valido percorso di crescita personale.

6 maggio Castello Aldobrandesco di Arcidosso, Sala conferenze, ore 18.00

La Vita del Buddha con Fabian Sanders

Prendendo spunto dalla narrazione tradizionale della vita del Buddha Śākyamuni, generalmente articolata in dodici gesta, e dalle sue rappresentazioni pittoriche tibetane, verrà tracciato un quadro del loro significato simbolico e dell'ambiente culturale, dottrinale e mitologico in cui si sono svolte. Su questa base si illustreranno le varie modalità in cui la biografia è stata recepita in Tibet e, in tempi più recenti, nel mondo occidentale.

7 maggio Merigar, Sala di lettura della Biblioteca, ore 15.00

La figura di Guru Padmasambhava con Fabian Sanders

Il grande Maestro tantrico Padmasambhava fu, secondo la tradizione, il principale artefice della diffusione del Buddhismo in Tibet. La sua figura, la sua biografia, le sue gesta e il suo insegnamento costituiscono un ricchissimo tema narrativo, dal profondo significato simbolico, intimamente legato alla dottrina e alla prassi religiosa tibetana. Sulla base di alcune rappresentazioni pittoriche si tratterà un quadro di questa figura chiave per la comprensione della tradizione tibetana.

Nota Biografica

Fabian Sanders insegna da circa dodici anni lingua e letteratura tibetana all'università Ca' Foscari di Venezia, tenendo anche corsi di lingua tibetana e traduzione per l'Istituto Internazionale ShangShung. E' autore di vari articoli, saggi tematici e di un volume sulla lingua tibetana classica.

Ingresso libero fino ad esaurimento posti

Web Site

www.dzogchen.it

Pagina Facebook

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

Info e prenotazioni:

tel: +39 0564 966837

email: office@dzogchen.it



buddhatibetbuddismoculturatibetana

Links

www.dzogchen.it

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



<http://kirolandia.blogspot.it/2017/05/kirosegnaliamo-2-8-maggio-2017.html>

CONFERENZE

CICLO DI CONFERENZE PUBBLICHE in collaborazione con MACO e Comune di Arcidosso

Relatore Fabian Sanders Tibetologo



Il 6 e 7 Maggio si terranno ad Arcidosso, in provincia di Grosseto, due conferenze pubbliche riguardanti la millenaria tradizione buddista tibetana, che sta riscuotendo sempre più consensi, curiosità e partecipazione nel mondo occidentale, in particolare verso chi crede maggiormente in procedimenti logici e razionali, trovando nella trasparenza, linearità ed efficacia delle pratiche buddiste un valido percorso di crescita personale.

*“E tutto insieme, tutte le voci,
tutte le mete, tutti i desideri,
tutti i dolori, tutta la gioia, tutto il bene e il male,
tutto insieme era il mondo.
Tutto insieme era il fiume del divenire,
era la musica della vita.”*

HERMANN HESSE - Siddharta

>>> "LA VITA DEL BUDDHA" con Fabian Sanders

CASTELLO ALDOBRANDESCO DI ARCIDOSSO, SALA CONFERENZE - Arcidosso (GR)

6 maggio 2017 ore 18.00

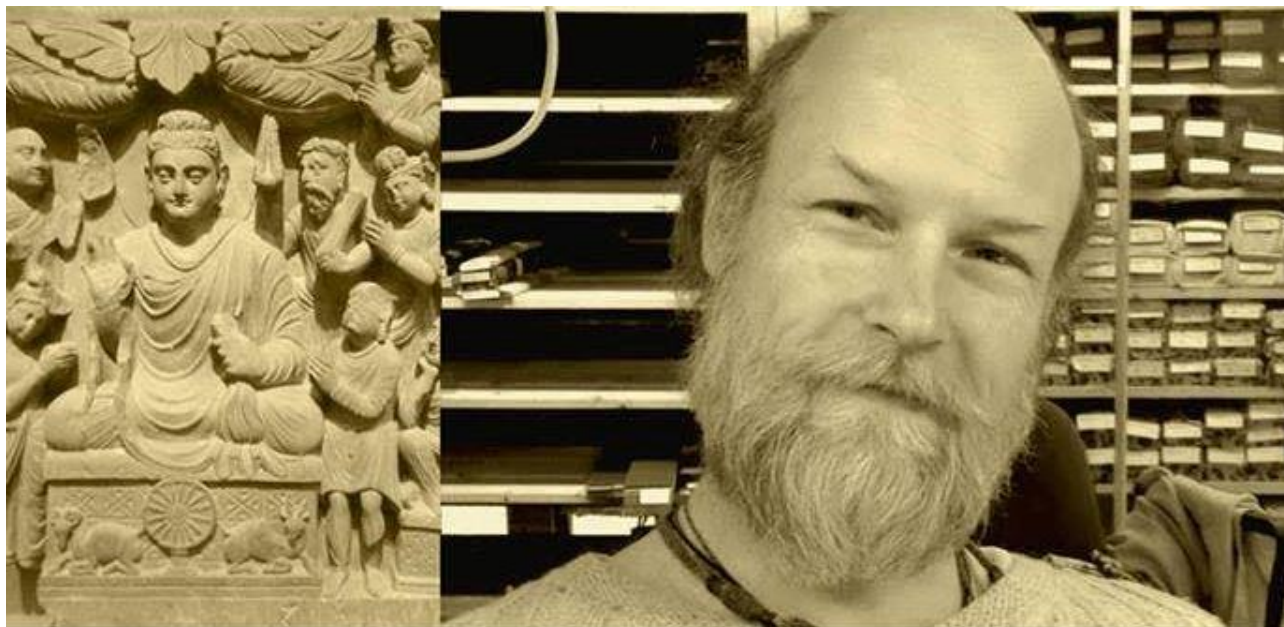
Prendendo spunto dalla narrazione tradizionale della vita del Buddha Śākyamuni, generalmente articolata in dodici gesta, e dalle sue rappresentazioni pittoriche tibetane, verrà tracciato un quadro del loro significato simbolico e dell'ambiente culturale, dottrinale e mitologico in cui si sono svolte. Su questa base si illustreranno le varie modalità in cui la biografia è stata recepita in Tibet e, in tempi più recenti, nel mondo occidentale.

>>> **"LA FIGURA DI GURU PADMASAMBHAVA" con Fabian Sanders**
MERIGAR, SALA DI LETTURA DELLA BIBLIOTECA - Arcidosso (GR)
7 maggio 2017, ore 15.00

Il grande Maestro tantrico Padmasambhava fu, secondo la tradizione, il principale artefice della diffusione del Buddhismo in Tibet. La sua figura, la sua biografia, le sue gesta e il suo insegnamento costituiscono un ricchissimo tema narrativo, dal profondo significato simbolico, intimamente legato alla dottrina e alla prassi religiosa tibetana. Sulla base di alcune rappresentazioni pittoriche si tratterà un quadro di questa figura chiave per la comprensione della tradizione tibetana.

Informazioni: **INGRESSO LIBERO** fino ad esaurimento posti
Sito di riferimento: **www.dzogchen.it**

<http://www.amiatanews.it/arcidosso-ciclo-conferenze-col-tibetologo-fabio-sanders/>



Arcidosso. Ciclo di conferenze col tibetologo Fabio Sanders

BY MARCO CONTI ON 06/05/2017 AMIATA GR, ARCIDOSO

Amiatanews: Arcidosso 06/05/2017

Il docente protagonista nel fine settimana di due incontri dell'iniziativa realizzate in collaborazione con MACO e Comune di Arcidosso

Oggi e domani si terranno ad Arcidosso, due conferenze pubbliche riguardanti la millenaria tradizione buddista tibetana, che sta riscuotendo sempre più consensi, curiosità e partecipazione nel mondo occidentale, in particolare verso chi crede maggiormente in procedimenti logici e razionali, trovando nella trasparenza, linearità ed efficacia delle pratiche buddiste un valido percorso di crescita personale.

Questi gli appuntamenti nel dettaglio:

- **Sabato 6 Maggio – ore 18:00 – Castello Aldobrandesco di Arcidosso, Sala conferenze**
La Vita del Buddha

Prendendo spunto dalla narrazione tradizionale della vita del Buddha Śākyamuni, generalmente articolata in dodici gesta, e dalle sue rappresentazioni pittoriche tibetane, verrà tracciato un quadro del loro significato simbolico e dell'ambiente culturale, dottrinale e mitologico in cui si sono svolte. Su questa base si illustreranno le varie modalità in cui la biografia è stata recepita in Tibet e, in tempi più recenti, nel mondo occidentale.

- Domenica 7 maggio Merigar – ore 15:00 – Sala di lettura della Biblioteca

La figura di Guru Padmasambhava

Il grande Maestro tantrico Padmasambhava fu, secondo la tradizione, il principale artefice della diffusione del Buddhismo in Tibet. La sua figura, la sua biografia, le sue gesta e il suo insegnamento costituiscono un ricchissimo tema narrativo, dal profondo significato simbolico, intimamente legato alla dottrina e alla prassi religiosa tibetana. Sulla base di alcune rappresentazioni pittoriche si tratterà un quadro di questa figura chiave per la comprensione della tradizione tibetana.

Fabian Sanders insegna da circa dodici anni lingua e letteratura tibetana all'università Ca' Foscari di Venezia, tenendo anche corsi di lingua tibetana e traduzione per l'Istituto Internazionale ShangShung. E' autore di vari articoli, saggi tematici e di un volume sulla lingua tibetana classica.

Link utili

Web Site: www.dzogchen.it

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

Info: tel: +39 0564 966837 – email: office@dzogchen.it

Fonti

Comunicato Ufficio Stampa Merigar West Alma Daddario & Nicoletta Chiorri del 04/05/2017

<http://www.unmondoditaliani.com/tradizione-buddista-tibetana-ad-arcidosso-due-conferenze-pubbliche-con--fabian-sanders20170506.htm>

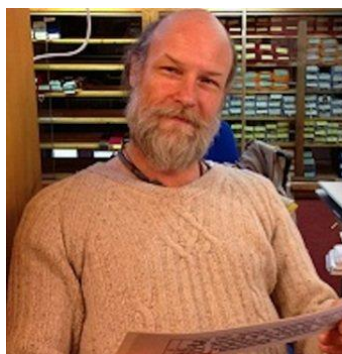
Tradizione buddista tibetana ad Arcidosso. Due conferenze pubbliche con Fabian Sanders

di **Giuseppe Priolo** –



Il tibetologo e professore di lingua e letteratura tibetana all'Università Ca' Foscari di Venezia sarà presente nelle due giornate di conferenze. La vita del Buddha Sakyamuni e la figura di Guru Padmasambhava sono gli argomenti principali degli incontri.

(UMDI – UNMONDODITALIANI) Il **buddismo** arriva ad **Arcidosso**, in provincia di Grosseto. Nel comune toscano ha sede anche la **Comunità Dzog-chen di Merigar West**, comunità tibetana che si è insediata sulle pendici del Monte Labbro, in località Merigar fin dagli anni settanta, ove sono stati costruiti un tempio tibetano ed altri ambienti monastici. Un ciclo di **conferenze pubbliche sul buddismo**, una delle religioni più antiche del mondo, sulla sua millenaria tradizione buddista tibetana, che sta riscuotendo sempre più consensi, curiosità e partecipazione nel mondo occidentale, in particolare verso chi crede maggiormente in procedimenti logici e razionali, trovando nella trasparenza, linearità ed efficacia delle pratiche buddiste un valido percorso di crescita personale, è stato organizzato in collaborazione con **MACO** e il **Comune di Arcidosso**. Relatore delle conferenze sarà il **tibetologo, Fabian Sanders**, professore da circa dodici anni di **lingua e letteratura tibetana** all'università Ca' Foscari di Venezia, tenendo anche corsi di lingua tibetana e traduzione per l'Istituto Internazionale ShangShung. E' autore di vari articoli, saggi tematici e di un volume sulla lingua tibetana classica.



La prima conferenza, intitolata "**La vita del Buddha**", avrà luogo il **6 maggio** alle ore 18.00 presso il **Castello Aldbrandesco**, nella **Sala conferenze**. Prendendo spunto dalla narrazione tradizionale della vita del **Buddha Śākyamuni**, generalmente articolata in dodici gesta, e dalle sue rappresentazioni pittoriche tibetane, verrà tracciato un quadro del loro significato simbolico e dell'ambiente culturale, dottrinale e mitologico in cui si sono svolte. Su questa base si illustreranno le varie modalità in cui la biografia è stata recepita in Tibet e, in tempi più recenti, nel mondo occidentale. La seconda conferenza, intitolata "**Merigar**", si svolgerà il **7 maggio**, presso la **Sala di lettura della Biblioteca** alle ore 15.00. Sempre con Fabian Sanders si analizzerà la figura di **Guru Padmasambhava**. Il grande maestro tantrico fu, secondo la tradizione, il principale artefice della diffusione del Buddhismo in Tibet. La sua figura, la sua biografia, le sue gesta e il suo insegnamento costituiscono un ricchissimo tema narrativo, dal profondo significato simbolico, intimamente legato alla dottrina e alla prassi religiosa tibetana. Sulla base di alcune rappresentazioni pittoriche si tratterà un quadro di questa figura chiave per la comprensione della tradizione tibetana.

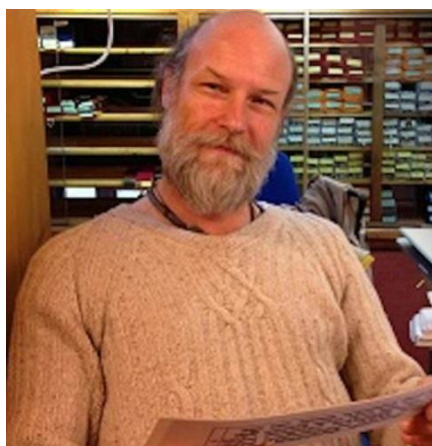
06 / 05 / 2017

<http://www.terranuova.it/Agenda/Convegni-e-conferenze/Conferenza-Introduzione-al-buddhismo-tibetano>

Conferenza “Introduzione al buddhismo tibetano”

Dal 03 Giugno 2017 al 03 Giugno 2017 - Monte Amiata – Arcidosso (GR)

Incontro con il professore di lingua e letteratura tibetana Fabian Sanders



Si terrà **sabato 3 giugno alle 18**, presso la sala conferenza del **Castello Albobrandesco**, la conferenza “**Introduzione al buddhismo tibetano**” tenuta da **Fabian Sanders**, professore di lingua e letteratura tibetana all’università Ca’ Foscari di Venezia, autore di vari articoli e di un volume sulla lingua tibetana classica. Il relatore illustrerà alcuni dei tratti salienti del mondo buddhista tibetano, presentando in modo sintetico le varie scuole, il mondo monastico, la tradizione laica e alcuni aspetti della “religione popolare” che maggiormente lo caratterizzano.

Quando il buddhismo si è diffuso fuori dall’India, sua terra d’origine, ha assunto connotazioni molto diverse a seconda dei luoghi dove si è insediato in Asia centrale e Orientale. La particolare forma che ha preso in Tibet è dovuta al periodo storico in cui vi si è instaurato e alla inclusione di elementi peculiari della cosmologia, della simbologia e dell’espressività diffuse nell’ampio territorio himalayano.

Ingresso libero fino a esaurimento dei posti disponibili.

Per informazioni:

www.dzogchen.it

Fb: Merigar West

office@dzogchen.it

Tel: 0564 966837

<https://www.ilgiunco.net/evento/introduzione-al-buddismo-tibetano-appuntamento-ad-arcidosso/>



INTRODUZIONE AL BUDDISMO TIBETANO. APPUNTAMENTO AD ARCIDOSO

03/06/17

EVENTO GRATUITO

[ARCIDOSO](#): CASTELLO ALDOBRANDESCO CASTELLO ALDOBRANDESCO, ARCIDOSO, GR,
ITALIA - INIZIO ORE 18,00

GROSSETO – Dopo l'ampia partecipazione e l'ottimo riscontro di pubblico delle conferenze di maggio, **Fabian Sanders**, professore di lingua e letteratura tibetana all'università Ca' Foscari di Venezia, autore di vari articoli e di un volume sulla lingua tibetana classica, il 3 Giugno torna ad Arcidosso, presso la sala conferenze del Castello Aldobrandesco, per illustrare alcuni dei tratti salienti del mondo buddhista tibetano, presentando in modo sintetico le varie scuole, il mondo monastico, la tradizione laica e alcuni aspetti della 'religione popolare' che maggiormente lo caratterizzano.

Quando il Buddhismo si è diffuso fuori dall'India, sua terra d'origine, ha assunto connotazioni assai diverse a seconda dei luoghi dove si è insediato in Asia centrale e Orientale. La particolare forma che ha preso in Tibet è dovuta al periodo storico in

cui vi si è instaurato e alla inclusione di elementi peculiari della cosmologia, della simbologia e dell'espressività diffuse nell'ampio territorio himalayano.

Oggi il buddismo è la terza religione praticata in Italia, contando più di 100 mila credenti.

Tra questi sempre in crescita la percentuale degli italiani. La globalizzazione ha contribuito ad accorciare le distanze tra oriente e occidente, ma nel caso del buddismo c'è molto di più.

Ingresso libero fino ad esaurimento posti

Web Site: www.dzogchen.it

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

Info e prenotazioni: tel: +39 0564 966837 – email: office@dzogchen.it



Arcidosso. “Introduzione al Buddismo tibetano”, tornano le conferenze di Fabian Sanders

By [Marco Conti](#) on 23/05/2017 [Amiata GR](#), [Arcidosso](#)

Amiatanews: Arcidosso 23/05/2017

Il professore di lingua e letteratura tibetana all'università Ca' Foscari, sarà al Castello Aldobrandesco il prossimo 3 Giugno in un incontro realizzato in collaborazione con MACO e Comune di Arcidosso

Dopo l'ampia partecipazione e l'ottimo riscontro di pubblico delle conferenze di maggio, **Fabian Sanders**, professore di lingua e letteratura tibetana all'università Ca' Foscari di Venezia, autore di vari articoli e di un volume sulla lingua tibetana classica, il 3 Giugno torna ad Arcidosso, presso la sala conferenze del Castello Aldobrandesco, dalle 18, per illustrare alcuni dei tratti salienti del mondo buddhista tibetano, presentando in modo sintetico le varie scuole, il mondo monastico, la tradizione laica e alcuni aspetti della 'religione popolare' che maggiormente lo caratterizzano.

Quando il Buddhismo si è diffuso fuori dall'India, sua terra d'origine, ha assunto connotazioni assai diverse a seconda dei luoghi dove si è insediato in Asia centrale e Orientale. La particolare forma che ha preso in Tibet è dovuta al periodo storico in cui vi si è instaurato e alla inclusione di elementi peculiari della cosmologia, della simbologia e dell'espressività diffuse nell'ampio territorio himalayano.

Oggi il buddismo è la terza religione praticata in Italia, contando più di 100 mila credenti.

Tra questi sempre in crescita la percentuale degli italiani. La globalizzazione ha contribuito ad accorciare le distanze tra oriente e occidente, ma nel caso del buddismo c'è molto di più.

Fabian Sanders insegna da circa dodici anni lingua e letteratura tibetana all'università Ca' Foscari di Venezia, tenendo anche corsi di lingua tibetana e traduzione per l'Istituto Internazionale ShangShung. E' autore di vari articoli, saggi tematici e di un volume sulla lingua tibetana classica.

Link utili

Web Site: www.dzogchen.it

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

Info: tel: [+39 0564 966837](tel:+390564966837) – email: office@dzogchen.it

Fonti

Comunicato Ufficio Stampa Merigar West Alma Daddario & Nicoletta Chiorri del
2305/2017

Introduzione al buddismo tibetano



Nuovo seminario ad Arcidosso sul buddismo tibetano. Il 3 giugno arriva Fabian Sanders, professore all'università Ca' Foscari di Venezia

ARCIDOSSO — Merigar, il centro buddista che si trova nel comune di Arcidosso (Grosseto), organizza un nuovo seminario.

Stavolta sarà **Fabian Sanders**, professore di lingua e letteratura tibetana all'università Ca' Foscari di Venezia, autore di vari articoli e di un volume sulla lingua tibetana classica.

Il 3 giugno sarà ad **Arcidosso**, presso la sala conferenze del Castello Aldobrandesco, per illustrare alcuni dei tratti salienti del mondo buddista tibetano, presentando in modo sintetico le varie scuole, il mondo monastico, la tradizione laica e alcuni aspetti della 'religione popolare' che maggiormente lo caratterizzano.

Quando il Buddismo si è diffuso fuori dall'India, sua terra d'origine - spiegano gli organizzatori - ha assunto connotazioni assai diverse a seconda dei luoghi dove si è insediato in Asia centrale e orientale. La particolare forma che ha preso in **Tibet** è dovuta al periodo storico in cui vi si è instaurato e alla inclusione di elementi peculiari della cosmologia, della simbologia e dell'espressività diffuse nell'ampio territorio himalayano.



<http://www.grossetonotizie.com/conferenza-su-buddismo-tibetano-al-castello-aldobrandesco/>

“Introduzione al Buddismo tibetano”: conferenza al Castello Aldobrandesco

 [grossetonotizie.com/conferenza-su-buddismo-tibetano-al-castello-aldobrandesco/](http://www.grossetonotizie.com/conferenza-su-buddismo-tibetano-al-castello-aldobrandesco/)

Redazione 23/5/2017



Dopo l'ampia partecipazione e l'ottimo riscontro di pubblico delle conferenze di maggio, **Fabian Sanders**, professore di lingua e letteratura tibetana all'università Ca' Foscari di Venezia, autore di vari articoli e di un volume sulla lingua tibetana classica, il **3 giugno torna ad Arcidosso**, presso la sala conferenze del Castello Aldobrandesco, per illustrare alcuni dei tratti salienti del **mondo buddhista tibetano**, presentando in modo sintetico le varie scuole, il mondo monastico, la tradizione laica e alcuni aspetti della 'religione popolare' che maggiormente lo caratterizzano.

Quando il Buddismo si è diffuso fuori dall'India, sua terra d'origine, ha assunto connotazioni assai diverse a seconda dei luoghi dove si è insediato in Asia centrale e orientale. La particolare forma che ha preso in Tibet è dovuta al periodo storico in cui vi si è instaurato e alla inclusione di elementi peculiari della cosmologia, della simbologia e dell'espressività diffuse nell'ampio territorio himalayano.

Oggi il buddismo è la terza religione praticata in Italia, contando più di 100mila credenti.

Tra questi, sempre in crescita la percentuale degli italiani. La globalizzazione ha contribuito ad accorciare le distanze tra oriente e occidente, ma nel caso del buddismo c'è molto di più.

Ingresso libero fino ad esaurimento posti.

Per informazioni, è possibile consultare il sito www.dzogchen.it e la pagina Facebook <https://www.facebook.com/MerigarWest/?fref=ts>.

Per le prenotazioni, è possibile contattare il numero 0564.966837 o l'indirizzo e-mail office@dzogchen.it.

<https://eventiculturalimagazine.com/2017/05/26/introduzione-al-buddismo-tibetano/>

Introduzione al Buddismo Tibetano

“Sia per il laico che per il monaco praticare non vuol dire solo recitare i mantra e seguire i culti, ma riuscire a portare nella vita pratica di tutti i giorni una costante presenza meditativa, astenendosi dal giudizio”

Dopo l'ampia partecipazione e l'ottimo riscontro di pubblico delle conferenze di maggio, Fabian Sanders, professore di lingua e letteratura tibetana all'università Ca' Foscari di Venezia, autore di vari articoli e di un volume sulla lingua tibetana classica, il 3 Giugno torna ad Arcidosso, presso la sala conferenze del Castello Aldobrandesco, per illustrare alcuni dei tratti salienti del mondo buddhista tibetano, presentando in modo sintetico le varie scuole, il mondo monastico, la tradizione laica e alcuni aspetti della 'religione popolare' che maggiormente lo caratterizzano.

Quando il Buddismo si è diffuso fuori dall'India, sua terra d'origine, ha assunto connotazioni assai diverse a seconda dei luoghi dove si è insediato in Asia centrale e Orientale. La particolare forma che ha preso in Tibet è dovuta al periodo storico in cui vi si è instaurato e alla inclusione di elementi peculiari della cosmologia, della simbologia e dell'espressività diffuse nell'ampio territorio himalayano.

Oggi il buddismo è la terza religione praticata in Italia, contando più di 100 mila credenti.

Tra questi sempre in crescita la percentuale degli italiani. La globalizzazione ha contribuito ad accorciare le distanze tra oriente e occidente, ma nel caso del buddismo c'è molto di più.

CICLO DI CONFERENZE PUBBLICHE

in collaborazione con MACO e Comune di Arcidosso



Relatore

Fabian Sanders

Tibetologo

3 Giugno 2017

Ore 18,00

Castello Aldobrandesco

Sala Conferenze

Comune di Arcidosso (GR)

Ingresso libero fino ad esaurimento posti

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

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

Info e prenotazioni:

tel: +39 0564 966837 email: office@dzogchen.it

Ufficio Stampa Merigar West

Alma Daddario & Nicoletta Chiorri

<http://www.flipnews.org/component/k2/arcidosso-gr-introduzione-al-buddismo-tibetano.html>



Arcidosso (Gr) - Introduzione al Buddismo Tibetano

Written by Flip

Published in [Press Release](#)

CICLO DI CONFERENZE PUBBLICHE

in collaborazione con MACO e Comune di Arcidosso

Introduzione al Buddismo Tibetano

Relatore

Fabian Sanders

Tibetologo

3 Giugno 2017

Ore 18,00

Castello Aldobrandesco

Sala Conferenze

Comune di Arcidosso (GR)

"Sia per il laico che per il monaco praticare non vuol dire solo recitare i mantra e seguire i culti, ma riuscire a portare nella vita pratica di tutti i giorni una costante presenza meditativa, astenendosi dal giudizio"

Dopo l'ampia partecipazione e l'ottimo riscontro di pubblico delle conferenze di maggio, **Fabian Sanders**, professore di lingua e letteratura tibetana all'università Ca' Foscari di Venezia, autore di vari articoli e di un volume sulla lingua tibetana classica, il 3 Giugno torna ad Arcidosso, presso la sala conferenze del Castello Aldobrandesco, per illustrare alcuni dei tratti salienti del mondo buddhista tibetano, presentando in modo sintetico le varie scuole, il mondo monastico, la tradizione laica e alcuni aspetti della 'religione popolare' che maggiormente lo caratterizzano.

Quando il Buddhismo si è diffuso fuori dall'India, sua terra d'origine, ha assunto connotazioni assai diverse a seconda dei luoghi dove si è insediato in Asia centrale e Orientale. La particolare forma che ha preso in Tibet è dovuta al periodo storico in cui vi si è instaurato e alla inclusione di elementi peculiari della cosmologia, della simbologia e dell'espressività diffuse nell'ampio territorio himalayano.

Oggi il buddismo è la terza religione praticata in Italia, contando più di 100 mila credenti.

Tra questi sempre in crescita la percentuale degli italiani. La globalizzazione ha contribuito ad accorciare le distanze tra oriente e occidente, ma nel caso del buddismo c'è molto di più.

Ingresso libero fino ad esaurimento posti

Web Site

www.dzogchen.it

Pagina Facebook

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

Info e prenotazioni:

tel: +39 0564 966837

email: office@dzogchen.it

Ufficio Stampa Merigar West

Alma Daddario & Nicoletta Chiorri

Fidest – Agenzia giornalistica/press agency

Quotidiano di informazione – Anno 29 n° 175

<https://fidest.wordpress.com/2017/05/28/introduzione-al-buddismo-tibetano/>

Introduzione al Buddismo Tibetano

Posted by fidest press agency su domenica, 28 maggio 2017



Arcidosso (GR) 3 Giugno 2017 Ore 18,00 Castello Aldobrandesco Sala Conferenze Dopo l'ampia partecipazione e l'ottimo riscontro di pubblico delle conferenze di maggio, Fabian Sanders, professore di lingua e letteratura tibetana all'università Ca' Foscari di Venezia, autore di vari articoli e di un volume sulla lingua tibetana classica, torna ad Arcidosso, presso la sala conferenze del Castello Aldobrandesco, per illustrare alcuni dei tratti salienti del mondo buddhista tibetano, presentando in modo sintetico le varie scuole, il mondo monastico, la tradizione laica e alcuni aspetti della 'religione popolare' che maggiormente lo caratterizzano. Quando il Buddismo si è diffuso fuori dall'India, sua terra d'origine, ha assunto connotazioni assai diverse a seconda dei luoghi dove si è insediato in Asia centrale e Orientale. La particolare forma che ha preso in Tibet è dovuta al periodo storico in cui vi si è instaurato e alla inclusione di elementi peculiari della cosmologia, della simbologia e dell'espressività diffuse nell'ampio territorio himalayano. Oggi il buddismo è la terza religione praticata in Italia, contando più di 100 mila credenti. Tra questi sempre in crescita la percentuale degli italiani. La globalizzazione ha contribuito ad accorciare le distanze tra oriente e occidente, ma nel caso del buddismo c'è molto di più. (foto: buddismo tibetano)



<http://www.lafolla.it/lf171conferenza.php>

cronache: "Introduzione al Buddismo Tibetano"

conferenza ad Arcidosso

Ciclo di conferenze pubbliche in collaborazione con MACO e Comune di Arcidosso

Introduzione al Buddismo Tibetano

Relatore Fabian Sanders Tibetologo

3 Giugno 2017 Ore 18,00 Castello Aldobrandesco Sala Conferenze Comune di Arcidosso (GR)

“Sia per il laico che per il monaco praticare non vuol dire solo recitare i mantra e seguire i culti, ma riuscire a portare nella vita pratica di tutti i giorni una costante presenza meditativa, astenendosi dal giudizio”

Dopo l'ampia partecipazione e l'ottimo riscontro di pubblico delle conferenze di maggio, Fabian Sanders, professore di lingua e letteratura tibetana all'università Ca' Foscari di Venezia, autore di vari articoli e di un volume sulla lingua tibetana classica, il 3 Giugno torna ad Arcidosso, presso la sala conferenze del Castello Aldobrandesco, per illustrare alcuni dei tratti salienti del mondo buddhista tibetano, presentando in modo sintetico le varie scuole, il mondo monastico, la tradizione laica e alcuni aspetti della 'religione popolare' che maggiormente lo caratterizzano.

Quando il Buddismo si è diffuso fuori dall'India, sua terra d'origine, ha assunto connotazioni assai diverse a seconda dei luoghi dove si è insediato in Asia centrale e Orientale. La particolare forma che ha preso in Tibet è dovuta al periodo storico in cui vi si è instaurato e alla inclusione di elementi peculiari della cosmologia, della simbologia e dell'espressività diffuse nell'ampio territorio himalayano. Oggi il buddismo è la terza religione praticata in Italia, contando più di 100 mila credenti. Tra questi sempre in crescita la percentuale degli italiani. La globalizzazione ha contribuito ad accorciare le distanze tra oriente e occidente, ma nel caso del buddismo c'è molto di più.

Ingresso libero fino ad esaurimento posti Web Site www.dzogchen.it Pagina Facebook <https://www.facebook.com/MerigarWest/?fref=ts> Info e prenotazioni: tel: +39 0564 966837 email: office@dzogchen.it

articolo pubblicato il: 29/05/2017

Al Castello si attende Fabian Sanders



Il tibetologo sarà al Castello Aldobrandesco del monte Labbro per un ciclo di conferenze per introdurre al buddismo tibetano

ARCIDOSO — Dopo l'ampia partecipazione e l'ottimo riscontro di pubblico delle conferenze di maggio, Fabian Sanders, professore di lingua e letteratura tibetana all'università Ca' Foscari di Venezia, autore di vari articoli e di un volume sulla lingua tibetana classica.

Il 3 giugno Sanders tornerà ad **Arcidosso** (Grosseto), presso la sala conferenze del Castello Aldobrandesco, per illustrare alcuni dei tratti salienti del mondo buddhista tibetano, presentando in modo sintetico le varie scuole, il mondo monastico, la tradizione laica e alcuni aspetti della 'religione popolare' che maggiormente lo caratterizzano.

Quando il Buddismo si è diffuso fuori dall'India - si apprende dalla scheda dell'evento - sua terra d'origine, ha assunto connotazioni assai diverse a seconda dei luoghi dove si è insediato in Asia centrale e Orientale.

La particolare forma che ha preso in **Tibet** è dovuta al periodo storico in cui vi si è instaurato e alla inclusione di elementi peculiari della cosmologia, della simbologia e dell'espressività diffuse nell'ampio territorio himalayano.

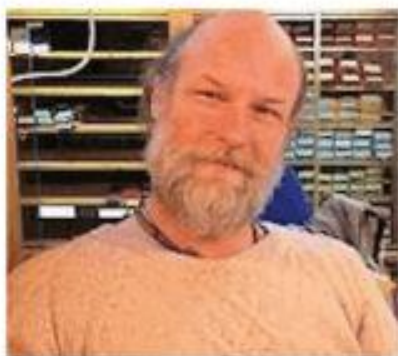
Oggi il buddismo è la terza religione praticata in Italia, contando più di 100 mila credenti. Tra questi sempre in crescita la percentuale degli italiani. La globalizzazione ha contribuito ad accorciare le distanze tra oriente e occidente, ma nel caso del buddismo c'è molto di più. Ingresso libero fino ad esaurimento posti.

GIORNO & NOTTE

ARCIDOSSO SEMINARIO PER CONOSCERE LA RELIGIONE

Il buddismo spiegato da Sanders Incontro nel Castello

DOPO l'ampia partecipazione e l'ottimo riscontro di pubblico delle conferenze di maggio, Fabian Sanders (nella foto), professore di lingua e letteratura tibetana all'università Ca' Foscari di Venezia, autore di vari articoli e di un volume sulla lingua tibetana classica, sabato torna ad Arcidosso, nel Castello Aldobrandesco, per illustrare alcuni dei tratti salienti del mondo buddista tibetano, presentando in modo sintetico le varie scuole, il mondo monastico, la tradizione laica e alcuni aspetti della «religione popolare» che maggiormente lo caratterizzano. Quando il buddismo si è diffuso fuori dall'India, sua terra d'origine, ha assunto connotazioni assai diverse a seconda dei luoghi dove si è insediato in Asia centrale e orientale. La particolare forma che ha preso in Tibet è dovuta al periodo storico in cui vi si è instaurato e alla inclusione di elementi peculiari della cosmologia, della simbologia e dell'espressività diffuse nell'ampio territorio himalayano. Oggi il buddismo è la terza religione praticata in Italia, contando più di 100mila credenti. Tra questi sempre in crescita la percentuale degli italiani. La globalizzazione ha contribuito ad accorciare le distanze tra Oriente e Occidente, ma nel caso del buddismo c'è molto di più. L'ingresso alla conferenza è libero. La storia del buddismo in generale prevede iniziali contatti con l'India, che in seguito sono interrotti. Nelle varie aree geografiche, molto dipende dall'epoca di introduzione



del buddismo. L'Asia Orientale ha ricevuto il buddismo indiano prima del Tibet, in una forma dominata dai sutra (che non sono trattati o commenti sistematici, piuttosto presentazioni della dottrina in forma narrativa o allegorica). I trattati sistematici (sastra) sono stati scritti in gran parte in un'epoca in cui le traduzioni sistematiche di testi indiani in cinese erano cessate. I sastra, e con essi una «filosofia» buddista corredata da una cosmologia e da una logica sistematica, sono invece presenti nel momento – più tardo – in cui il buddismo arriva in Tibet nella sua forma mahayana. Si afferma quindi spesso che il buddismo mahayana tibetano è incentrato sui sastra piuttosto che sui sutra. Non solo: quando il buddismo arriva in Tibet accanto ai sutra e ai sastra si sono sviluppati (in gran parte fra il IV e il X secolo) i tantra, testi che offrono una via rapida all'illuminazione (in contrasto con il processo lunghissimo cui alludono i sutra) attraverso dottrine segrete, iniziazioni e tecniche.

<http://it.melong.com/ciclo-conferenze-collaborazione-maco-comune-arcidosso/>

Ciclo di conferenze in collaborazione con il MACO e il comune di Arcidosso

Merigar West maggio-giugno 2017



In maggio è iniziato un ciclo di conferenze organizzate da Merigar West in collaborazione con il Museo di Arte e Cultura Orientale di Arcidosso. La finalità di questi incontri è far conoscere a un pubblico ampio, con un linguaggio divulgativo, alcuni argomenti tipici del mondo tibetano e buddhista, quale approfondimento del percorso proposto nel Museo inaugurato lo scorso dicembre.



Il primo aprile si è tenuta la prima conferenza del ciclo: “Nascere, Vivere e Morire”, tenuta dal dott. Gino Vitiello che ci ha dato un’ampia introduzione al libro con lo stesso titolo di Chögyal Namkhai Norbu. Gino Vitiello, oltre ad essere allievo di Chögyal Namkhai Norbu dal 1977, istruttore di Yantra Yoga e del Santi Maha Sangha, è medico, psicoterapeuta ed esperto di medicina tibetana. Durante la conferenza ha illustrato, tra l’altro, l’importanza del nascere come esseri umani, le cause della concezione della vita nel grembo materno con consigli sul comportamento per la gestante. Ha spiegato come vivere in buona salute, descrivendo come gli squilibri degli umori portano alla malattia e come sia importante sciogliere le tensioni per vivere in salute. Ed infine riguardo alla morte ha affrontato la sua natura e spiegato come viene affrontata seguendo la profonda conoscenza della cultura tibetana. La partecipazione del pubblico è stata calorosa, la presentazione ha avuto un successo oltre l’aspettativa. Il pubblico, composto prevalentemente da persone nuove all’argomento, ha riempito la sala consiliare del Comune

di Arcidosso e sono state molte le domande rivolte a Gino Vitiello. Alla fine dell'incontro, viste le molte richieste, si è pensato di riproporre in autunno l'argomento in modo più ampio e articolato.



Il 6 Maggio, sempre alla Sala consiliare del Comune di Arcidosso, il professor Fabian Sanders ha tenuto la conferenza “La Vita del Buddha”. Fabian Sanders, allievo di Chögyal Namkhai Norbu, insegna lingua e letteratura tibetana alla Università Ca' Foscari di Venezia. La conferenza ha trattato la vita di Buddha Sakyamuni: la sua nascita come essere straordinario, un Buddha, il tentativo del re, suo padre, di tenerlo al riparo dai dolori del mondo, il momento in cui la scoperta della sofferenza umana ha spinto il principe Siddharta a ricercarne l'origine e infine il percorso spirituale che lo ha portato al raggiungimento dell'illuminazione perfetta.

Il percorso è stato arricchito dal supporto iconografico di tankha di diverse epoche.

La partecipazione del pubblico locale è stata numerosa e particolarmente interessata all'argomento e le domande sono proseguite per un'ora dopo la fine della conferenza.



Photo by Marco Almici

Il giorno successivo il professor Fabian Sanders ha tenuto a Merigar nella sala Mandala la terza conferenza del ciclo “La figura di Guru Padmasambhava”. Sanders ha illustrato la situazione storica del Tibet quando la religione imperante era il Bon e di come, a seguito di una precisa volontà dell'allora re del Tibet, fu introdotto il Buddhismo. In questi eventi storici si innesta la storia di Guru Padasambhava grande praticante invitato dal re per placare forze ostili di ogni sorta e permettere così la diffusione del Buddhismo in quelle terre. Guru Padasambhava è una figura ben conosciuta dai praticanti della Comunità Dzogchen, che hanno partecipato alla conferenza in buon numero trovando interessante il racconto di tanti particolari; hanno partecipato anche persone

che non conoscevano la figura di questo grande Guru apprezzando molto l'approfondimento nell'ambito della cultura tibetana sull'origine del Buddhismo tipico di quelle zone.

Il 3 giugno al Castello Aldobrandesco di Arcidosso si è conclusa la serie di tre conferenze del professor Sanders con il tema Introduzione al Buddhismo Tibetano.

Il professore ha illustrato dal punto di vista storico come il buddhismo si sia diffuso fuori dall'India, sua terra d'origine, assumendo connotazioni assai diverse a seconda dei luoghi dove si è insediato in Asia centrale e Orientale. In particolare si è soffermato sulla forma che ha preso in Tibet, dovuta al periodo storico in cui vi si è instaurato e alla inclusione di elementi peculiari della cosmologia, della simbologia e dell'espressività diffuse nell'ampio territorio himalayano. Anche per questo incontro la sala conferenza era piena, da molti è stato apprezzato come Sanders abbia illustrato le differenze tra le diverse scuole buddhiste delle quali in occidente si conoscono i nomi, ma si fatica a distinguerle.

Questo primo ciclo di conferenze si concluderà il 23 giugno, sempre al Castello Aldobrandesco di Arcidosso, con Michael Katz sui sogni lucidi. Michael Katz, psicologo, è inoltre istruttore del Santi Maha Sangha e autorizzato a insegnare lo yoga del sogno e meditazione da Chogyal Namkhai Norbu.

Con sogno lucido si intende il sognare sapendo di stare sognando. Passiamo molte ore della nostra vita nel sonno e sviluppare la capacità di avere sogni lucidi ci permette di capire il significato dell'illusione della vita umana e dell'essere al di là dello spazio e del tempo. È una pratica che favorisce una migliore consapevolezza nella vita e nel rapporto con il sé e quindi nell'agire nella vita quotidiana. Consente di esplorare le potenzialità creative della mente in maniera profonda. Fin da tempi molto antichi è parte integrante di diverse vie spirituali. Sulla base delle istruzioni frutto di sapienza e esperienza che Chögyal Namkhai Norbu trasmette in Occidente da diversi decenni Michael Katz illustrerà i principi basilari della tecnica e dei suoi benefici effetti.

Questa Conferenza sarà seguita da un corso sui Sogni lucidi che si terrà a Merigar West.

<https://eventiculturalimagazine.com/2017/06/12/fabian-sanders-spiega-lattrazione-che-ce-tra-loccidente-ed-il-buddhismo-visto-sempre-piu-come-la-medicina-che-cura-dalla-sofferenza/#more-33544>

FABIAN SANDERS SPIEGA L'ATTRAZIONE CHE C'È TRA L'OCCIDENTE ED IL BUDDHISMO, VISTO SEMPRE PIÙ COME LA MEDICINA CHE CURA DALLA SOFFERENZA

“Il cambiamento non è mai doloroso. Solo la resistenza al cambiamento lo è”.

È, questa, tra le massime filosofiche di Buddha, e forse, quella che può meglio illuminare la nostra società, così confusa, così agitata, una società che sembra aver smarrito i suoi punti di riferimento e le proprie certezze, e naviga a vista, in un doloroso mare.

Forse, se la smettessimo di remare contro, se la smettessimo di resistere a quei profondi desideri di cambiamento, quelli positivi, che ci consentono di raggiungere la nostra oasi di serenità, senza attaccarci continuamente ai beni materiali, forse inizieremo a camminare su una nuova strada, lastricata di nuova fiducia, speranzosi di raggiungere la mèta finale.

È la via buddista, quella a cui, sempre più persone si avvicinano, incuriosite, stimolate, attratte, trovando in essa nuovo vigore e nuova speranza.

È un interesse sempre più crescente quello verso le culture orientali, come se in esse l'Occidente cercasse di riscoprire nuovamente se stesso, dopo essersi smarrito tra materialismo e superficialità.

Il Professore Fabian Sanders, esperto di cultura buddista, docente di Lingua tibetana classica presso l'Università Ca' Foscari di Venezia e autore di diversi interessanti testi sull'argomento, sostiene che “il buddhismo riesce ad offrire una via verso la quiete della mente, verso la liberazione da pensieri superflui, da quegli inutili rumori di fondo, che riempiono le nostre quotidianità; è offrire una strada verso la libertà dalle sofferenze”.

È l'Occidente che ha smarrito la sua identità, che ha visto crollare i suoi valori assoluti, ha perso quelle certezze che, da sempre, sembrava offrirgli la politica, ad esempio, ha perso quelle convinzioni ancorate in un credo astratto e trascendente, che, in qualche modo, lo rassicuravano, è riuscito a trovare nel buddhismo un nuovo orizzonte, una risposta non dogmatica, una risposta pratica non legata a tutti quei complessi riti, una via che illuminasse il suo cammino accendendo la luce della proprio mente.

“L'insegnamento è come una zattera che serve per approdare all'altra sponda. L'intelligente, dopo aver attraversato il fiume, non si caricherà la zattera sulle spalle”, affermò Buddha, sottolineando, proprio, l'inutilità di doverci creare conoscenze e sovrastrutture mentali da portare con noi dopo questo cammino di risveglio, ma utili mezzi, invece, per attraversare questo nostro faticoso percorso.

“Il buddhismo tibetano presenta molteplici differenze, rispetto a quello più tradizionale – sottolinea il Professor Sanders – sia nella pratica, che per bagaglio culturale e tradizionale; è quello che ha mantenuto più aderenze con il messaggio rivelatore del Buddha, quello che ha subito minori corruzioni, quello che l'ha incorporato meglio in sé, donandogli anche tratti artistici unici”.

Ed è, tra i ‘sistemi’ buddhisti, quello che oggi trova maggiori attrazioni nel corrotto e smarrito mondo occidentale, “per quell'intrinseca sua continua ricerca introspettiva, che conduce ad un rilassamento da tutte quelle tensioni e dal continuo stress che viviamo quotidianamente, e che rende sempre così difficoltoso integrarsi nel nostro odierno mondo urbano”, ricorda il Professor Sanders.

“Il buddhismo non può essere concepito come una religione, nella sua accezione più classica – ricorda Sanders – non è un credo che presenta rigidi riti e dogmi, e per questo si avvicina più velocemente all'uomo, perché non ha filtri; è un percorso interiore di illuminazione della nostra anima, liberandola

progressivamente dai pesi e dalle sofferenze del nostro vivere quotidiano; essa presenta una concezione cosmologica inclusiva, che tutti possono abbracciare, seguendo il proprio percorso personale. Un cammino che ci consentirà di ritrovare un'armonia con il mondo esterno, un equilibrio, una pace interiore, di cui abbiamo veramente bisogno”.

Una verità illuminata, quella di Buddha, che, semplificando, si basa, principalmente su tre aspetti fondamentali: l'impermanenza, l'origine dipendente e la sofferenza”.

La sofferenza è la Prima Nobile Verità, e non può essere assimilata al nostro concetto di dolore, ma piuttosto ad una condizione che ci rende insoddisfatti ed incompleti. Non un giudizio positivo o negativo sulla sofferenza, ma la semplice presa di coscienza di ciò che provoca questo nostro stato d'inquietudine, uno scrutarsi in profondità per iniziare un vero percorso che conduca alla sua cessazione, senza vivere più di illusioni, con le speranze in un futuro prima o poi, migliore, o negando la sua esistenza compensandola con beni materiali.

Accettare la sofferenza, scrutarci dentro per comprenderne l'origine di questo malessere, abbandonarci per liberarci da ogni cosa per raggiungere, così l'illuminazione salvifica, è questa la strada da intraprendere.

L'impermanenza è l'accettazione del divenire, che “sviluppata e assiduamente praticata, porta all'abbandono delle passioni sensuali, all'abbandono della passione per l'esistenza materiale, all'abbandono della passione per il divenire, all'abbandono dell'ignoranza, all'abbandono e all'annullamento di ogni presunzione circa l'”io sono””, come affermò lo stesso Buddha.

Perché non esiste un io egoistico, ma un io dipendente da ciò che ci circonda, in un legame forte ed indissolubile; le nostre esistenze sono in un costante e dinamico sviluppo, che si basa su una sinergia tra cause interne alla nostra stessa vita, come la personalità, le nostre esperienze, la nostra visione del mondo, e le situazioni esterne a noi. Siamo noi stessi che formiamo, in relazione con tutti gli altri, quell'unica entità vivente che chiamiamo universo.

La nostra vita ha significato solo se è in relazione alle altre, non possiamo, di conseguenza, ricercare la nostra felicità egoisticamente soddisfacendo i nostri desideri, non possiamo costruire la nostra felicità sull'infelicità degli altri: accendendo una lampada per qualcuno, quella luce inevitabilmente illuminerà anche il proprio cammino.

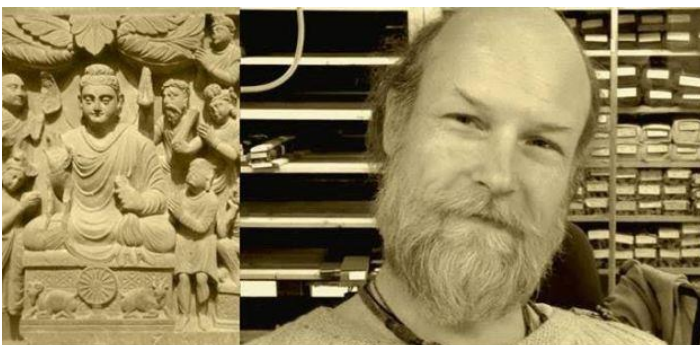
È forse questa la vera illuminazione, abbandonare i nostri egoismi, i nostri desideri, le nostre passioni che appagandoci calpestando altri, per cercare un'armonia universale, dove la propria serenità non confligge con quella degli altri.

Una verità, quella buddhista, che non si basa su credi, su riti, su convenzioni arbitrarie, ma fondamentalmente, sul dubbio: “Amici non siate impazienti di credere a una cosa anche se tutti la ripetono, anche se è scritta nei sacri testi o, ancora, affermata da un maestro del popolo. Accettate solo ciò che si concorda con il vostro giudizio, ciò che i saggi e i virtuosi condividono, ciò che reca realmente frutto e felicità”.

“Il dubbio può essere un elemento positivo – afferma Sanders – perché può guidarci sul sentiero della verità, spingendoci oltre i nostri limiti. Un dubbio che, però, non può mai divenire scetticismo o più semplicemente paura, perché questa, poi, ci attanaglia, ci paralizza nel nostro percorso di conoscenza, né deve mai essere sciolto dalla fede cieca ed assoluta in una verità trasmessa, o attraverso le parole di qualcun altro, perché, così, cerchiamo verità solamente fragili. I dubbi terminano solamente grazie alla nostra pratica, alla meditazione, che ci conduce ad una conoscenza più profonda e più vera”.

Perché “nella mente ha origine la sofferenza; nella mente ha origine la cessazione della sofferenza”, ed è lì che il buddhismo ci spinge ad iniziare il nostro percorso di conoscenza più profonda, per ritrovare la nostra serenità e la pace dell'universo in cui viviamo.

R.Z.





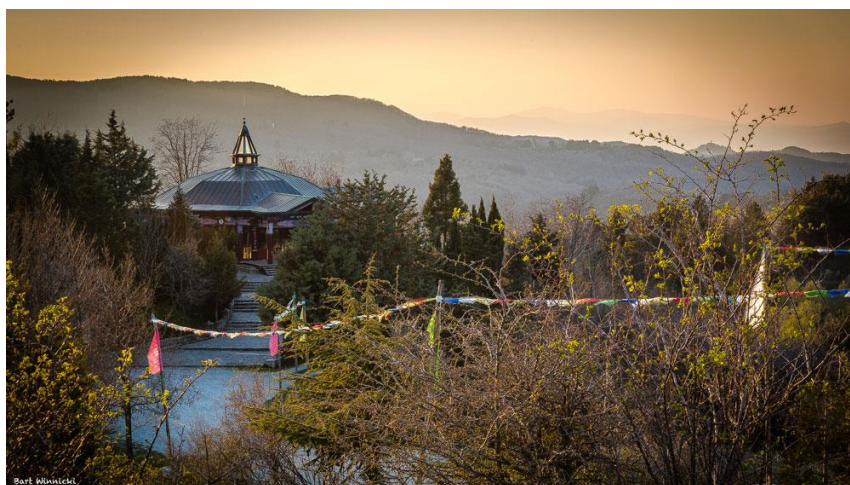
<http://www.toscanayoga.it/ritiri-workshop-e-vacanze-yoga/seminario-yoga-arcidosso>

<http://www.tuscanyogaretreats.it/vacanza-yoga-in-toscana/dal-19-al-25-agosto-%e2%80%a2-vacanze-yoga-per-adulti-e-bambini-%e2%80%a2-merigar-arcidosso-gr>

In evidenza

Seminari, vacanze Yoga, workshop, promozioni

dal 19 al 25 agosto • Vacanze Yoga per adulti e bambini • Merigar, Arcidosso (GR)



Organizzato da Merigar

Merigar, 58031 Arcidosso (GR), Tel 0564 966837

office@dzogchen.it • www.dzogchen.it

- Stile Yoga: Yantra Yoga, Yoga tibetano del movimento
Lo Yantra Yoga utilizza movimenti armonici legati a diversi aspetti della respirazione, per prendere coscienza del proprio corpo e controllare il respiro, uno dei mezzi principali per coordinare l'energia vitale (prana). Il nostro benessere fisico e mentale dipende dalla condizione dell'energia ed è quindi fondamentale che questa sia equilibrata. In questo modo

possiamo ottenere una buona condizione fisica e uno stato mentale calmo, presente e rilassato che è la base per una conoscenza più profonda di noi stessi.

Lo Yantra Yoga o Lo Yoga del Movimento è un antico sistema di yoga tibetano, basato sul testo L'Unione del sole e della luna, scritto nell'VIII secolo dal maestro Vairochana, ma la cui tradizione orale è ancora più antica. È stato introdotto e insegnato in occidente nei primi anni '70 dal maestro Chögyal Namkhai Norbu, uno delle più importanti guide spirituali nell'ambito del Buddismo tibetano e fondatore della Comunità Dzogchen.

Kumar Kumari è un metodo di Yantra Yoga dedicato ai bambini, Nel Kumar Kumari la respirazione è basata su inspirazioni ed espirazioni lente e veloci che sono benefiche per i bambini. La particolarità di questo yoga è che le respirazioni e i movimenti del corpo sono combinati con i suoni. In tal modo viene riequilibrata la condizione psicofisica del bambino, garantendone un corretto sviluppo fisico, emotivo e sociale.

- Sede del seminario: Merigar, Merigar, 58031 Arcidosso (GR), Tel 0564 966837, mail office@dzogchen.it, www.dzogchen.it
- Insegnanti: Laura Evangelisti, Tiziana Gottardi, Fabiana Esca, Nicol Bana,
- Lingua in cui si conduce il ritiro: italiano
- Livello pratica: 2 corsi paralleli uno per principianti e uno per chi vuole approfondire lo Yantra Yoga
- Numero minimo partecipanti: 20
- Numero massimo partecipanti: 55
- Costo € 300 per adulti, 130 per bambino
- Compreso nel costo: una settimana di yoga, meditazione, e tutte le attività previste nel programma del corso, pranzo
- Escluso dal costo: pernottamento e cena
- Iscrizioni entro: 30 luglio
- Acconto € 100
- Dati bancari: Comunità Dzogchen di Merigar
IBAN: IT68 Y053 9072 1900 0000 0001 718
- Cosa portare: indumenti comodi come tuta da ginnastica



Una settimana rilassante e piacevole, con yoga, meditazione e danze tra le verdi colline alle pendici del Monte Amiata, a 800 m di altezza. Istruttori esperti vi guideranno nelle diverse attività. Cibo sano e naturale con ingredienti locali. Lo Yantra Yogao Yoga tibetano del movimento ha tra le sue caratteristiche principali di coordinare l'energia e rilassare la mente attraverso delle sequenze di movimenti e il respiro consapevole. Le sessioni di meditazione saranno semplici e intense

esperienze di rilassamento e di scoperta delle proprie potenzialità. Le danze, Khaita Joyfull Dances, per rilassarsi e divertirsi, migliorare il coordinamento fisico e la presenza mentale. Visita al Museo di Arte e Cultura Orientale di Arcidosso. Se volete portare i vostri figli o nipoti, ci saranno delle attività specifiche per loro. Programma per i bambini: Yantra Yoga Kumar Kumari: esercizi di yoga e respirazione adatti a un corpo in crescita, provenienti dall'antica saggezza dello yoga tibetano.

Laboratorio di Up-Cycling musicale (per bambini 6-9 anni) Creare musica insieme partendo da materiali di recupero.

Attività manuale e pittorica: trasformare oggetti di uso comune in lavoretti musicali funzionanti; attività musicale: formazione di una band in cui sperimentare musicalmente le creazioni dei partecipanti.

Laboratorio multimediale (9-12 anni) l'attività è la creazione del videoclip della band dei bambini, dallo storyboard al montaggio. Verranno sperimentati modi creativi di utilizzare oggetti tecnologici comuni (smartphones, tablet, computer) non come fruitori passivi di prodotti multimediali ma come creatori attivi di immagini emozionalmente proprie.

Il video che risulterà da queste esperienze verrà condiviso solo ed unicamente con i partecipanti e i genitori.



DESCRIZIONE GIORNATA TIPO:

Adulti

- ore 10.00-11.00: Meditazione
Yantra Yoga LIVELLO BASE
- ore 11.15-13.00 sessione di Yantra Yoga
Yantra Yoga LIVELLO DI APPROFONDIMENTO
- ore 11.15-13.00 sessione di Yantra Yoga
- ore 13.00 pranzo
- ore 14.00/ 16.00 pausa
- ore 16.00-18.00
Yantra Yoga LIVELLO BASE
Yantra Yoga LIVELLO DI APPROFONDIMENTO

Bambini

- ore 10.00-11.00: sessione di Yantra Yoga Kumar Kumari
merenda
- ore 11.30: laboratori pittorici e musicali, divisi per fasce di età
- ore 13.00 pranzo
- Ore 14.00/16 pausa
- ore 16.00 alle 18.00: Laboratori multimediali e musicali, divisi per fasce di età



GUARDA IL VIDEO... CLICCA QUI

https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=3M_VpcSqq70

http://www.primapaginanews.it/dettaglio_news_hr.asp?ctg=9&id=384906

NEWS PPN



Tur - Turismo, in vacanza con lo Yantra yoga a Merigar (Gr)

Roma, 12 giu (Prima Pagina News) Nell'incantevole cornice della località Merigar, letteralmente "residenza della montagna di fuoco", simbolicamente "dimora dell'energia", situata nel comune di Arcidosso, in provincia di Grosseto, sorge un luogo che sembra sospeso nel tempo, immerso nella natura, circondato da boschi di faggi e castagni. Qui dal 1981, intorno al Maestro tibetano Chögyal Namkhai Norbu, si riuniscono le persone interessate allo studio e alla pratica dello Dzogchen-Atiyoga, uno degli insegnamenti più antichi della tradizione spirituale tibetana, prezioso strumento per l'evoluzione dell'individuo. Lo Yoga è un'antica disciplina che ha origine in Oriente e che viene praticata da migliaia di anni. Il testo originale dello Yantra Yoga o Yoga del Movimento, di tradizione tibetana, è basato sul testo L'Unione del sole e della luna, scritto nell'VIII secolo dal maestro Vairocana, ma la cui tradizione orale è ancora più antica e tramandata nel tempo. Il Maestro Chögyal Namkhai Norbu, profondo conoscitore di questa disciplina, ha scritto un'ampia e dettagliata spiegazione dello Yantra Yoga e ha iniziato ad insegnarlo in Occidente a partire dagli Anni '70. A Merigar dal 19 al 25 Agosto si potrà trascorrere una settimana rilassante e piacevole, tra yoga, meditazione e danze Khaita Joyfull Dances, per distendersi, divertirsi, migliorare il coordinamento fisico e la presenza mentale, immersi tra le verdi colline toscane, alle pendici del Monte Amiata e del Parco Faunistico del Monte Labro, a 800 metri di altezza, con aria fresca, cibo sano e buono. Una vacanza all'insegna della meditazione e dello Yoga provenienti dalla più antica tradizione tibetana, utili per aiutare a rilassare il corpo e la mente e a ritrovare la condizione naturale dell'energia individuale. Un'occasione per adulti di sperimentare nuovi percorsi, tra corsi di yoga, passeggiate e immersione nella cultura tibetana, per affrontare lo stress della vita quotidiana e incrementare il benessere e l'equilibrio psicofisico. È previsto anche un metodo di Yantra Yoga dedicato ai bambini, dai 6 ai 12 anni: il Kumar Kumari, ideato e scritto da Chögyal Namkhai Norbu tenendo conto della specificità della dimensione fisica, dell'energia e della respirazione dei bambini. Nel Kumar Kumari la respirazione è basata su inspirazioni ed espirazioni lente e veloci che sono benefiche per i bambini. La particolarità di questo yoga è che le respirazioni e i movimenti del corpo sono combinati con i suoni. In tal modo viene riequilibrata la condizione psicofisica del bambino, garantendone un corretto sviluppo fisico, emotivo e sociale. (segue)

(PPN) 12 giu 2017 08:35

NEWS PPN



Tur - Turismo, in vacanza con lo Yantra yoga a Merigar (Gr) (2)

Roma, 12 giu (Prima Pagina News) Numerose esperienze hanno recentemente dimostrato l'utilità e i benefici che derivano dalla pratica dello Yoga nel contesto scolastico. Grazie allo Yoga, infatti, gli studenti si sentono più energici, ma anche rilassati, favorendo così un'atmosfera positiva per i bambini e gli insegnanti nelle classi. Molte scuole, sia in Italia che all'estero, offrono questo tipo di attività extra curricolari come parte integrante dei loro programmi. Laboratorio di Up-Cycling musicale (per bambini dai 6 ai 9 anni) Creare musica insieme partendo da materiali di recupero. Attività manuale e pittorica: trasformare oggetti di uso comune in lavoretti musicali funzionanti. Attività musicale: formazione di una band in cui sperimentare musicalmente le creazioni dei partecipanti. Laboratorio multimediale (9-12 anni) L'attività è la creazione del videoclip della band dei bambini, dallo storyboard al montaggio. Verranno sperimentati modi creativi per utilizzare oggetti tecnologici comuni (smartphones, tablet, computer), non come fruitori passivi di prodotti multimediali, ma come creatori attivi di immagini emozionalmente proprie. Il video che risulterà da queste esperienze verrà condiviso solo ed unicamente con i partecipanti e i genitori. GLI ISTRUTTORI Per i bambini: Fabiana Esca, Nicol Bana, Nicolò Pozzi Fabiana Esca (Kumar Kumari Yantra con i bambini), compie studi artistici laureandosi in Conservazione dei Beni Culturali e contemporaneamente si forma studiando prima Danza Classica presso il Teatro San Carlo di Napoli e poi proseguendo con lo studio della Danza Contemporanea. Dagli anni '90 intraprende un percorso di ricerca teatrale che la porta a studiare e a lavorare con diversi Maestri di rilievo internazionale. Durante il suo cammino ha inoltre la fortuna di incontrare il Maestro Chögyal Namkhai Norbu, di cui è allieva dal 2001 e comincia a praticare lo Yantra Yoga fino a formarsi come istruttrice, anche della forma specifica per i bambini: il Kumar Kumari. Dal 2010 tiene corsi presso Namdeling, la sede napoletana della Comunità Dzogchen e diverse scuole, dalle Materne ai Licei. Nicol Bana è attiva come educatrice musicale nella provincia di Brescia, collabora con scuole private, ludoteche, cooperative e associazioni tenendo corsi di educazione musicale e laboratori di up-cycling musicale. (segue)

(PPN) 12 giu 2017 08:37

NEWS PPN



Tur - Turismo, in vacanza con lo Yantra yoga a Merigar (Gr) (3)

Roma, 12 giu (Prima Pagina News) Si è specializzata nell'insegnamento secondo la Music Learning Theory di Edwin E. Gordon, frequentando il corso nazionale indetto da Aigam (Ente riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione per la formazione del personale della scuola) ottenendo l'accreditamento nel 2016. Niccolò Pozzi è attivo come educatore musicale e insegnante di strumento (tromba e chitarra) nella città di Milano, dove collabora con scuole private e pubbliche, ludoteche e associazioni. Specializzato nell'insegnamento secondo la Music Learning Theory di Edwin E. Gordon, ha frequentato il corso nazionale indetto da Aigam (Ente riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione per la formazione del personale della scuola) ottenendo l'accreditamento nel 2016. Precedentemente ha conseguito la laurea triennale in tromba jazz presso il conservatorio G. Verdi di Milano. Per gli adulti: Laura Evangelisti, Tiziana Gottardi, Luigi Vitiello Laura Evangelisti (classe di approfondimento di Yantra) si avvicina allo Yantra Yoga per la prima volta negli anni 80 attraverso gli insegnamenti del maestro Chögyal Namkhai Norbu, da cui ha appreso le tecniche di questa antica tradizione tibetana. Autorizzata nel 1994 per insegnare a livello internazionale, ha tenuto corsi in molti paesi per introdurre lo Yantra Yoga a nuovi studenti, oltre a condurre numerosi corsi per insegnanti. Accurata e attenta ai dettagli, la sua missione è comunicare l'essenza di questo insegnamento per mantenerne e preservarne le caratteristiche uniche, insieme ai benefici e all'armonia insite nella sperimentazione della sincronizzazione del movimento, del respiro e del ritmo. (segue)

(PPN) 12 giu 2017 08:40

NEWS PPN



Tur - Turismo, in vacanza con lo Yantra yoga a Merigar (Gr) (4)

Roma, 12 giu (Prima Pagina News) 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.

(PPN) 12 giu 2017 08:44

<http://www.amiatanews.it/arcidosso-vacanze-yoga-al-merigar/>



Arcidosso. Vacanze Yoga al Merigar

BY MARCO CONTI ON 13/06/2017 AMIATA GR, ARCIDOSO
Amiatanews: Arcidosso 13/06/2017

Dal 19 al 25 Agosto 2017, una settimana dedicata all'armonia e al rilassamento.

Nell'incantevole cornice della località Merigar, letteralmente “residenza della montagna di fuoco”, simbolicamente “dimora dell'energia”, situata nel comune di Arcidosso, in provincia di Grosseto, sorge un luogo che sembra sospeso nel tempo, immerso nella natura, circondato da boschi di faggi e castagni. Qui dal 1981, intorno al Maestro tibetano Chögyal Namkhai Norbu, si riuniscono le persone interessate allo studio e alla pratica dello Dzogchen-Atiyoga, uno degli insegnamenti più antichi della tradizione spirituale tibetana, prezioso strumento per l'evoluzione dell'individuo.

Lo Yoga è un'antica disciplina che ha origine in Oriente e che viene praticata da migliaia di anni. Il testo originale dello Yantra Yoga o Yoga del Movimento, di tradizione tibetana, è basato sul testo L'Unione del sole e della luna, scritto nell'VIII secolo dal maestro Vairochana, ma la cui tradizione orale è ancora più antica e tramandata nel tempo.



Il Maestro **Chögyal Namkhai Norbu**, profondo conoscitore di questa disciplina, ha scritto un'ampia e dettagliata spiegazione dello Yantra Yoga e ha iniziato ad insegnarlo in Occidente a partire dagli Anni '70.

A Merigar dal 19 al 25 Agosto si potrà trascorrere una settimana rilassante e piacevole, tra yoga, meditazione e danze Khaita Joyfull Dances, per distendersi, divertirsi, migliorare il coordinamento fisico e la presenza mentale, immersi tra le verdi colline toscane, alle pendici del Monte Amiata e del Parco Faunistico del Monte Labro, a 800 metri di altezza, con aria fresca, cibo sano e buono. Una vacanza all'insegna della meditazione e dello Yoga provenienti dalla più antica tradizione tibetana, utili per aiutare a rilassare il corpo e la mente e a ritrovare la condizione naturale dell'energia individuale.

Un'occasione per adulti di sperimentare nuovi percorsi, tra corsi di yoga, passeggiate e immersione nella cultura tibetana, per affrontare lo stress della vita quotidiana e incrementare il benessere e l'equilibrio psicofisico.



È previsto anche un metodo di Yantra Yoga dedicato ai bambini, dai 6 ai 12 anni: il Kumar Kumari, ideato e scritto da Chögyal Namkhai Norbu tenendo conto della specificità della dimensione fisica, dell'energia e della respirazione dei bambini.

Nel Kumar Kumari la respirazione è basata su inspirazioni ed espirazioni lente e veloci che sono benefiche per i bambini. La particolarità di questo yoga è che le respirazioni e i movimenti del corpo sono combinati con i suoni. In tal modo viene riequilibrata la condizione psicofisica del bambino, garantendone un corretto sviluppo fisico, emotivo e sociale. Numerose esperienze hanno recentemente dimostrato l'utilità e i benefici che derivano dalla pratica dello Yoga nel contesto scolastico. Grazie allo Yoga, infatti, gli studenti si sentono più energici, ma anche rilassati, favorendo così un'atmosfera positiva per i bambini e gli insegnanti nelle classi. Molte scuole, sia in Italia che all'estero, offrono questo tipo di attività extra curricolari come parte integrante dei loro programmi.

Laboratorio di Up-Cycling musicale (per bambini dai 6 ai 9 anni)

Creare musica insieme partendo da materiali di recupero.

Attività manuale e pittorica: trasformare oggetti di uso comune in lavoretti musicali funzionanti.

Attività musicale: formazione di una band in cui sperimentare musicalmente le creazioni dei partecipanti.

Laboratorio multimediale (9-12 anni)

L'attività è la creazione del videoclip della band dei bambini, dallo storyboard al montaggio. Verranno sperimentati modi creativi per utilizzare oggetti tecnologici comuni (smartphones, tablet, computer), non come fruitori passivi di prodotti multimediali, ma come creatori attivi di immagini emozionalmente proprie.

Il video che risulterà da queste esperienze verrà condiviso solo ed unicamente con i partecipanti e i genitori.



GLI ISTRUTTORI

Per i bambini: Fabiana Esca, Nicol Bana, Nicolò Pozzi

Fabiana Esca (Kumar Kumari Yantra con i bambini), compie studi artistici laureandosi in Conservazione dei Beni Culturali e contemporaneamente si forma studiando prima Danza Classica presso il Teatro San Carlo di Napoli e poi proseguendo con lo studio della Danza Contemporanea. Dagli anni '90 intraprende un percorso di ricerca teatrale che la porta a studiare e a lavorare con diversi Maestri di rilievo internazionale. Durante il suo cammino ha inoltre la fortuna di incontrare il Maestro Chögyal Namkhai Norbu, di cui è allieva dal 2001 e comincia a praticare lo Yantra Yoga fino a formarsi come istruttrice, anche della forma specifica per i bambini: il Kumar Kumari. Dal 2010 tiene corsi presso Namdeling, la sede napoletana della Comunità Dzogchen e diverse scuole, dalle Materne ai Licei.

Nicol Bana è attiva come educatrice musicale nella provincia di Brescia, collabora con scuole private, ludoteche, cooperative e associazioni tenendo corsi di educazione musicale e laboratori di up-cycling musicale. Si è specializzata nell'insegnamento secondo la Music Learning Theory di Edwin E. Gordon, frequentando il corso nazionale indetto da Aigam (Ente riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione per la formazione del personale della scuola) ottenendo l'accreditamento nel 2016.

Niccolò Pozzi è attivo come educatore musicale e insegnante di strumento (tromba e chitarra) nella città di Milano, dove collabora con scuole private e pubbliche, ludoteche e associazioni. Specializzato nell'insegnamento secondo la Music Learning Theory di Edwin E. Gordon, ha frequentato il corso nazionale indetto da Aigam (Ente riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione per la formazione del personale della scuola) ottenendo l'accreditamento nel 2016. Precedentemente ha conseguito la laurea triennale in tromba jazz presso il conservatorio G. Verdi di Milano.

Per gli adulti: Laura Evangelisti, Tiziana Gottardi, Luigi Vitiello

Laura Evangelisti (classe di approfondimento di Yantra) si avvicina allo Yantra Yoga per la prima volta negli anni 80 attraverso gli insegnamenti del maestro Chögyal Namkhai Norbu, da cui ha appreso le tecniche di questa antica tradizione tibetana. Autorizzata nel 1994 per insegnare a livello internazionale, ha tenuto corsi in molti paesi per introdurre lo Yantra Yoga a nuovi studenti, oltre a condurre numerosi corsi per insegnanti. Accurata e attenta ai dettagli, la sua missione è comunicare l'essenza di questo insegnamento per mantenerne e preservarne le caratteristiche uniche, insieme ai benefici e all'armonia insite nella sperimentazione della sincronizzazione del movimento, del respiro e del ritmo.

Tiziana Gottardi (classe di base di Yantra Yoga) dal 1977 segue gli insegnamenti del maestro Chogyal Namkhai Norbu fondatore della Comunità Dzogchen Internazionale, e con lui inizia a praticare lo Yantra Yoga. Da allora ha continuato ad approfondire lo studio e la pratica dello Yantra Yoga e dal 2004 è insegnante autorizzata di 1° livello di Yantra Yoga e dal 2010 è insegnante autorizzata di 2° livello di Yantra Yoga. Da anni tiene corsi settimanali a Merigar, il centro della

Comunità Dzogchen europeo e dal 2004 anche seminari intensivi in diverse città italiane e in Europa (Spagna, Francia, Austria, Cipro, Romania). Insegna anche Yantra Yoga Kumar Kumari, lo Yantra Yoga per i bambini.

Luigi Vitiello è allievo di Chögyal Namkhai Norbu dal 1977.

Medico e Psicoterapeuta, ha studiato Medicina Tibetana con il prof. Namkhai Norbu, con il dott. Pasang Yonten e con il prof. Tubten Phuntsog ed ha pubblicato vari articoli su questo argomento. E' istruttore di Yantra Yoga e tiene, su autorizzazione del Maestro, incontri sulle pratiche di base della meditazione.

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=oclOi483l5I>

https://www.youtube.com/watch?v=3M_VpcSqq70

Web Site www.dzogchen.it

Info e prenotazioni: tel: +39 0564 966837 – email: office@dzogchen.it

Fonti

Comunicato Ufficio Stampa Merigar West Alma Daddario & Nicoletta Chiorri del 10/12/2016

<https://www.tgtourism.tv/2017/06/vacanze-detox-ritiri-yoga-36886/>

Vacanze detox: i ritiri yoga in Italia e all'estero

Post on: Giu 11, 2017

[Melania Di Clemente](#) -



Lo yoga non prende tempo, ti restituisce il tempo.

(Ganga Bianco)

Voglia di una vacanza alternativa, lontana da luoghi affollati e che favorisca il recupero del benessere psico-fisico? No, non si tratta di una vacanza presso una spa, ma di un ritiro yoga.



Lo yoga, antica disciplina indiana, è l'ideale per rigenerare anima e corpo. Questa antica disciplina è amatissima in tutto il mondo, basti pensare che le è stata istituita dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite una **giornata mondiale**, il 21 giugno, e che il numero di yogi provetti cresce di anno in anno in tutto il mondo.



Perché scegliere una vacanza yoga? Parola d'ordine: disintossicazione. Si tratta di una pratica che aiuta il corpo e la mente a depurarsi da tossine, attraverso la respirazione sì, ma anche tramite l'alimentazione. Queste full immersion nel mondo dello yoga, prevedono dei menù **detox**, per lo più vegetariani, oltre che delle levate mattutine all'alba. Molto importante è anche il rapporto che si instaura con i compagni di corso, con cui si passa moltissimo tempo.

E se al mattino si impegnati dalle 6 alle 8 nell'esecuzione delle varie posizioni o asana, il resto della giornata lo si può trascorrere liberamente, facendo escursioni o approfondendo i vari aspetti di questa disciplina millenaria: dalla filosofia alle varie tecniche di meditazione.

A ognuno il suo yoga



Per una vacanza zen, prima di scegliere il dove bisogna scegliere il tipo di yoga da praticare. Varie le opzioni tra cui scegliere, ecco le più famose: l'*astanga*, lo stile più faticoso perché lavora molto sulle

tecniche di respiro, il ritmo rilassato dello stile più antico, l'*hatha*, che si basa su una meditazione lenta o l'*iyengar*, stile incentrato sulle simmetrie e sulla precisione dell'esecuzione dei movimenti.

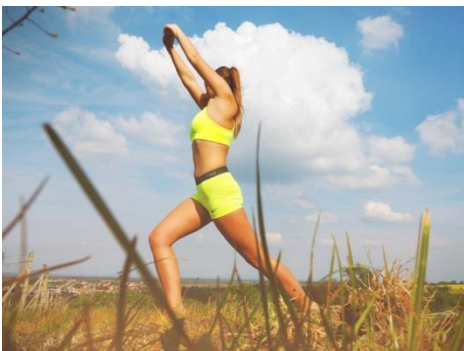
Dove andare?



Per chi desidera allontanarsi dal vecchio continente, nell'incontaminato cuore tropicale di Bali, Ubud, è possibile praticare lo stile *astanga* con l'insegnante americano Anthony Carlisi presso l'Ashtanga Yoga Bali (www.ashtangayogabali.com).



In Europa, nella parte più selvaggia dell'isola di Maiorca, Breathspiration (www.breathspiration.com) offre lezioni di vari tipi di yoga, da maggio a settembre, con insegnanti specializzati oltre che la possibilità di praticare varie discipline sportive, dal ciclismo all'arrampicata. Per un ritiro zen a 5 stelle, invece, l'ideale è Ibizaretreats (www.ibizaretreats.com).



Se si vuole restare in Italia, Yoga in

Salento (www.yogainsalento.com) durante tutto l'anno offre lezioni di varie tipologie di yoga con importanti maestri internazionali.

L'alternativa si trova in provincia di Grosseto nel comune di Arcidosso, località Merigar. Qui dal 19 al 25 Agosto si può trascorrere una settimana rilassante e piacevole, tra meditazione e danze Khaita Joyfull Dances. Spazio anche ai bambini con varie attività ricreative come il laboratorio multimediale, il Laboratorio di Up-Cycling musicale e le lezioni di *Yantra*, stile ideato appositamente per loro.

Info: www.dzogchen.it

http://www.terranuova.it/Agenda/Ecoturismo/Vacanze-yoga-a-Merigar?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_content=lista-shop&utm_campaign=ecoGiugno2

Vacanze yoga a Merigar

Dal 19 Agosto 2017 al 25 Agosto 2017 - Località Merigar - Arcidosso (Gr)

Una settimana dedicata all'armonia e al rilassamento



È in programma **dal 19 al 25 agosto**, presso la **comunità' Dzogchen - Merigar**, una settimana di **vacanza** all'insegna dello yoga, della meditazione e della danza utile a distendersi, divertirsi, migliorare il coordinamento fisico e la presenza mentale.

Un'occasione per gli adulti di sperimentare nuovi percorsi, tra corsi di yoga, passeggiate e immersione nella cultura tibetana, per affrontare lo stress della vita quotidiana e incrementare il benessere e l'equilibrio psicofisico.

Per i bambini dai 6 ai 12 anni sono previste speciali sessioni di yantra yoga, oltre che dei laboratori musicali e multimediali.

I lettori di Terra Nuova possono usufruire dello sconto del 10% per i corsi e le vacanze Yoga. Il costo intero per una settimana (pranzo incluso) è di 300 euro.

Per chi si iscrive entro fine giugno il costo è pari a Euro 270.

Per i bambini dai 6 ai 12 anni 130 euro, e 110 per ogni bimbo in più.

Per informazioni:

www.dzogchen.it

office@dzogchen.it

Tel: 0564 96683

SOGNI LUCIDI: sognare sapendo di sognare

Conferenza e seminario sui Sogni Lucidi

16/06/2017, 17:39 | ARTE E CULTURA



SOGNI LUCIDI

con Michael Katz

Psicologo e autore de “Lo yoga tibetano del sogno”

Conferenza

23 Giugno 2017

Castello Aldobrandesco

Sala Conferenze

Seminario

24 e 25 Giugno 2017

Località Merigar

Comune di Arcidosso

(GR)

“Per sviluppare la capacità di essere attivi e coscienti durante lo stato del sogno, attraverso le potenti tecniche del sogno lucido che derivano principalmente dalla tradizione tibetana dello yoga del sogno”

Con sogno lucido si intende sognare sapendo di sognare. Uno strano gioco di parole per indicare un tipo di pratica che favorisce una migliore consapevolezza nella vita e nel rapporto con il Sé. Fin da tempi

antichi questo concetto è parte integrante di diverse vie spirituali, permettendo di esplorare le potenzialità creative della mente in maniera profonda. Lo yoga del sogno permette di sviluppare la capacità di essere attivi e coscienti durante lo stato del sogno. Sulla base degli insegnamenti, frutto della sapienza ed esperienza che Chögyal Namkhai Norbu trasmette in Occidente da diversi decenni, il 23, 24 e 25 Giugno Micheal Katz, psicologo e autore de “Lo yoga tibetano del sogno”, illustrerà i principi basilari della tecnica e i suoi benefici effetti. Durante il seminario si rafforzerà la creatività, l’auto - osservazione e la crescita spirituale e psicologica attraverso le potenti tecniche del sogno lucido, che derivano principalmente dalla tradizione tibetana dello yoga del sogno. In particolare si potranno apprendere gli strumenti e le applicazioni del sogno lucido o yoga del sogno e la sua relazione con le tecniche profonde della meditazione nella tradizione del Buddismo Tibetano e dello Dzogchen. La lucidità durante i sogni ha una potenzialità eccezionale che consente di governare il processo del sogno. I partecipanti al seminario si uniranno al dottor Michael Katz che stimolerà la lucidità del sogno, abbinando esercizi di profondo rilassamento a tecniche di induzione. In seguito il materiale onirico verrà approfondito attraverso un processo di psicodramma.

Qual è la natura dei sogni?

Tutta l’esperienza condizionata può essere equiparata a un sogno. Buddha paragonò i mondi interiori ed exteriori ai sogni perché in entrambi non c’è niente di duraturo. Tutti i fenomeni mentali e fisici appaiono, mutano e poi scompaiono. L’umore, l’istruzione, l’educazione e l’ambiente danno colore alla nostra visione delle cose, ma l’essere umano sperimenta solo le vibrazioni che i sensi possono cogliere, non percependo le cose come sono nel profondo. Per esempio, se siamo felici tutto ci sembra bello e gradevole, mentre negli stati di infelicità tutto sembra terribilmente difficile. La nostra percezione è quindi determinata sia da condizioni esterne sia da stati della mente che cambiano. C’è una certa saggezza nella condizione del sogno perché in questa c’è maggiore consapevolezza della natura irreali delle cose. La facilità con la quale in un sogno guadagniamo o perdiamo del denaro, o siamo in grado di viaggiare ovunque, ci mostra questa profonda sapienza sulla comprensione della complessa natura della mente.

Se durante un sogno ci si rende conto che si sta sognando, è possibile comprendere il significato di questo, ed estendere la chiarezza del messaggio dal passato al futuro. Solitamente non si riesce a mantenere questa esperienza, che al risveglio viene dimenticata. Se fossimo capaci di controllare i sogni, potremmo anche essere in grado di controllare la fase conclusiva della vita. Rimanere nella chiara lucidità della mente durante il processo della morte offre la migliore possibilità per raggiungere l’illuminazione. Le meditazioni buddhiste puntano a questo: stimolano la forza di restare nell’essenza della mente e nella lucida consapevolezza.

Michael Katz, autore de “Lo yoga tibetano del sogno”, “La via regale all’illuminazione”, curatore di “Lo yoga del sogno e la pratica della luce naturale” e autore di “The White Dolphin” (Il delfino bianco) 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.

Conferenza

Ingresso libero fino ad esaurimento posti

Seminari

Costo: 80 euro

Sconti per i soci della Comunità Dzogchen

Orario Conferenza (23 Giugno)

18.00

Orari Seminario (24 e 25 Giugno)

9.30 - 12.30

14.30 - 16.30

Web Site

www.dzogchen.it

www.maco.arcidosso.museum

Pagina Facebook

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

Info e prenotazioni:

tel: +39 0564 966837

email: office@dzogchen.it

<http://www.dzogchen.it/it/explore-the-experience-of-lucid-awareness-while-dreaming/>



conferenzabuddhanamkhainorbu

Links

www.dzogchen.it

www.maco.arcidosso.museum

Micheal Katz e l'arte del sogno



Conferenza a Merigar; “Per sviluppare la capacità di essere attivi e coscienti durante lo stato del sogno, attraverso potenti tecniche”

ARCIDOSO — “Per sviluppare la capacità di essere attivi e coscienti durante lo stato del sogno, attraverso le potenti tecniche del sogno lucido che derivano principalmente dalla tradizione tibetana dello yoga del sogno”

Con sogno lucido - spiega un comunicato degli organizzatori - si intende sognare sapendo di sognare.

Uno strano gioco di parole per indicare un tipo di pratica che favorisce una migliore consapevolezza nella vita e nel rapporto con il "Sé".

Fin dai tempi antichi questo concetto è parte integrante di diverse vie spirituali, permettendo di esplorare le potenzialità creative della mente in maniera profonda.

Lo yoga del sogno permette di sviluppare la capacità di essere attivi e coscienti durante lo stato del sogno. Sulla base degli insegnamenti, frutto della sapienza ed esperienza che Chögyal Namkhai Norbu trasmette in Occidente da diversi decenni, il **23, 24 e 25 giugno** Micheal Katz, psicologo e autore de “Lo yoga tibetano del sogno”, illustrerà i principi basilari della tecnica e i suoi benefici effetti.

Durante il **seminario** si rafforzerà la creatività, l’auto - osservazione e la crescita spirituale e psicologica attraverso le potenti tecniche del sogno lucido, che derivano principalmente dalla tradizione tibetana dello yoga del sogno. In particolare si potranno apprendere gli strumenti e le applicazioni del sogno lucido o yoga del sogno e la sua relazione con le tecniche profonde della meditazione nella tradizione del Buddismo Tibetano e dello Dzogchen.

La **lucidità durante i sogni** ha una potenzialità eccezionale che consente di governare il processo del sogno. I partecipanti al seminario si uniranno al dottor Michael Katz che stimolerà la lucidità del sogno, abbinando esercizi di profondo rilassamento a tecniche di induzione. In seguito il materiale onirico verrà approfondito attraverso un processo di psicodramma.

Tutta l'esperienza condizionata può essere equiparata a un sogno. Buddha paragonò i mondi interiori ed exteriori ai sogni perché in entrambi non c'è niente di duraturo. Tutti i fenomeni mentali e fisici appaiono, mutano e poi scompaiono.

L'umore, l'istruzione, l'educazione e l'ambiente danno colore alla nostra visione delle cose, ma l'essere umano sperimenta solo le vibrazioni che i sensi possono cogliere, non percependo le cose come sono nel profondo. Per esempio, se siamo felici tutto ci sembra bello e gradevole, mentre negli stati di infelicità tutto sembra terribilmente difficile. La nostra percezione è quindi determinata sia da condizioni esterne sia da stati della mente che cambiano.

C'è una certa saggezza nella condizione del sogno perché in questa c'è maggiore consapevolezza della natura irreale delle cose. La facilità con la quale in un sogno guadagniamo o perdiamo del denaro, o siamo in grado di viaggiare ovunque, ci mostra questa profonda sapienza sulla comprensione della complessa natura della mente.

Se durante un sogno ci si rende conto che si sta sognando, è possibile comprendere il significato di questo, ed estendere la chiarezza del messaggio dal passato al futuro. Solitamente non si riesce a mantenere questa esperienza, che al risveglio viene dimenticata. Se fossimo capaci di controllare i sogni, potremmo anche essere in grado di controllare la fase conclusiva della vita.

Rimanere nella chiara lucidità della mente - conclude il comunicato -durante il processo della morte offre la migliore possibilità per raggiungere l'illuminazione. Le meditazioni buddiste puntano a questo: stimolano la forza di restare nell'essenza della mente e nella lucida consapevolezza.

Michael Katz, autore de "Lo yoga tibetano del sogno", "La via regale all'illuminazione", curatore di "Lo yoga del sogno e la pratica della luce naturale" e autore di "The White Dolphin" (Il delfino bianco) 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 autorizzato a insegnare lo yoga del sogno e la meditazione da Chögyal Namkhai Norbu.

Sogni e Lucidi: sognare sapendo di sognare



Tutta l'esperienza condizionata può essere equiparata a un sogno. Buddha paragonò i mondi interiori ed esteriori ai sogni perché in entrambi non c'è niente di duraturo. Tutti i fenomeni mentali e fisici appaiono, mutano e poi scompaiono. L'umore, l'istruzione, l'educazione e l'ambiente danno colore alla nostra visione delle cose, ma l'essere umano sperimenta solo le vibrazioni che i sensi possono cogliere, non percependo le cose come sono nel profondo. Per esempio, se siamo felici tutto ci sembra bello e gradevole, mentre negli stati di infelicità tutto sembra terribilmente difficile. La nostra percezione è quindi determinata sia da condizioni esterne sia da stati della mente che cambiano.

C'è una certa saggezza nella condizione del sogno perché in questa c'è maggiore consapevolezza della natura irreali delle cose. La facilità con la quale in un sogno guadagniamo o perdiamo del denaro, o siamo in grado di viaggiare ovunque, ci mostra questa profonda sapienza sulla comprensione della complessa natura della mente. Se durante un sogno ci si rende conto che si sta sognando, è possibile comprendere il significato di questo, ed estendere la chiarezza del messaggio dal passato al futuro. Solitamente non si riesce a mantenere questa esperienza, che al risveglio viene dimenticata. Se fossimo capaci di controllare i sogni, potremmo anche essere in grado di controllare la fase conclusiva della vita.

Rimanere nella chiara lucidità della mente durante il processo della morte offre la migliore possibilità per raggiungere l'illuminazione. Le meditazioni buddhiste puntano a questo: stimolano la forza di restare nell'essenza della mente e nella lucida consapevolezza.



Michael Katz, autore de "Lo yoga tibetano del sogno", "La via regale all'illuminazione", curatore di "Lo yoga del sogno e la pratica della luce naturale" e autore di "The White Dolphin" (Il delfino bianco) 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.

Conferenza - Ingresso libero fino ad esaurimento posti

Seminari - Costo: 80 euro - Sconti per i soci della Comunità Dzogchen

Orario Conferenza (23 Giugno) - 18.00

Orari Seminario (24 e 25 Giugno)

9.30 - 12.30

14.30 - 16.30

www.dzogchen.it

www.maco.arcidosso.museum

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

Info e prenotazioni:

tel: +39 0564 966837

email: office@dzogchen.it

<http://www.dzogchen.it/it/explore-the-experience-of-lucid-awareness-while-dreaming/>

Dettagli

Categoria: CULTURA & SPETTACOLO

Pubblicato: 15 Giugno 2017

<http://www.maremmanews.it/attualita/45773-sogni-lucidi-conferenza-e-seminario-ad-arcidosso?jjj=1497889791022>

"Sogni lucidi", conferenza e seminario ad Arcidosso



Con Michael Katz Psicologo e autore de "Lo yoga tibetano del sogno". Conferenza il 23 Giugno presso il Castello Aldobrandesco, il 24 e 25 Giugno Seminario in Località Merigar. "Per sviluppare la capacità di essere attivi e coscienti durante lo stato del sogno, attraverso le potenti tecniche del sogno lucido che derivano principalmente dalla tradizione tibetana dello yoga del sogno"

Arcidosso: Con sogno lucido si intende sognare sapendo di sognare. Uno strano gioco di parole per indicare un tipo di pratica che favorisce una migliore consapevolezza nella vita e nel rapporto con il Sé. Fin da tempi antichi questo concetto è parte integrante di diverse vie spirituali, permettendo di esplorare le potenzialità creative della mente in maniera profonda. Lo yoga del sogno permette di sviluppare la capacità di essere attivi e coscienti durante lo stato del sogno. Sulla base degli insegnamenti, frutto della sapienza ed esperienza che Chögyal Namkhai Norbu trasmette in Occidente da diversi decenni, il 23, 24 e 25 Giugno Micheal Katz, psicologo e autore de "Lo yoga tibetano del sogno", illustrerà i principi basilari della tecnica e i suoi benefici effetti. Durante il seminario si rafforzerà la creatività, l'auto - osservazione e la crescita spirituale e psicologica attraverso le potenti tecniche del sogno lucido, che derivano principalmente dalla tradizione tibetana dello yoga del sogno. In particolare si potranno apprendere gli strumenti e le applicazioni del sogno lucido o yoga del sogno e la sua relazione con le tecniche profonde della meditazione nella tradizione del Buddismo Tibetano e dello Dzogchen. La lucidità durante i sogni ha una potenzialità eccezionale che consente di governare il processo del sogno. I partecipanti al seminario si uniranno al dottor Michael Katz che stimolerà la lucidità del sogno, abbinando esercizi di profondo rilassamento a tecniche di induzione. In seguito il materiale onirico verrà approfondito attraverso un processo di psicodramma.

Qual è la natura dei sogni?

Tutta l'esperienza condizionata può essere equiparata a un sogno. Buddha paragonò i mondi interiori ed esteriori ai sogni perché in entrambi non c'è niente di duraturo. Tutti i fenomeni mentali e fisici appaiono, mutano e poi scompaiono. L'umore, l'istruzione, l'educazione e l'ambiente danno colore alla nostra visione delle cose, ma l'essere umano sperimenta solo le vibrazioni che i sensi possono cogliere, non percependo le cose come sono nel profondo. Per esempio, se siamo felici tutto ci sembra bello e gradevole, mentre negli stati di infelicità tutto sembra terribilmente difficile. La nostra percezione è quindi determinata sia da condizioni esterne sia da stati della mente che cambiano.

C'è una certa saggezza nella condizione del sogno perché in questa c'è maggiore consapevolezza della natura irrealistica delle cose. La facilità con la quale in un sogno guadagniamo o perdiamo del

denaro, o siamo in grado di viaggiare ovunque, ci mostra questa profonda sapienza sulla comprensione della complessa natura della mente.

Se durante un sogno ci si rende conto che si sta sognando, è possibile comprendere il significato di questo, ed estendere la chiarezza del messaggio dal passato al futuro. Solitamente non si riesce a mantenere questa esperienza, che al risveglio viene dimenticata. Se fossimo capaci di controllare i sogni, potremmo anche essere in grado di controllare la fase conclusiva della vita. Rimanere nella chiara lucidità della mente durante il processo della morte offre la migliore possibilità per raggiungere l'illuminazione. Le meditazioni buddhiste puntano a questo: stimolano la forza di restare nell'essenza della mente e nella lucida consapevolezza.

Michael Katz, autore de "Lo yoga tibetano del sogno", "La via regale all'illuminazione", curatore di "Lo yoga del sogno e la pratica della luce naturale" e autore di "The White Dolphin" (Il delfino bianco) 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.

Conferenza (23 Giugno)

Ore 18:00, Castello Aldobrandesco di Arcidosso. Ingresso libero fino ad esaurimento posti.

Seminari (24 e 25 Giugno)

Ore 9:30 / 12:30 - 14:30 / 16.30 in Località Merigar

Costo: 80 euro

Sconti per i soci della Comunità Dzogchen



Dettagli

Categoria: [ATTUALITÀ](#)

Pubblicato: 19 Giugno 2017

Punto Continenti

APPUNTAMENTI & INIZIATIVE

SOGNI LUCIDI CON MICHAEL KATZ

Nel Comune di Arcidosso il 23 giugno (presso il Castello Aldobrandesco - Sala Conferenze) e 24 e 25 Giugno (Località Meritar) Micheal Katz, psicologo e autore de "Lo yoga tibetano del sogno", illustrerà i principi basilari in grado di sviluppare la capacità di essere attivi e coscienti durante lo stato del sogno, attraverso le potenti tecniche del sogno lucido che derivano principalmente dalla tradizione tibetana dello yoga del sogno. Info e prenotazioni: tel: +39 0564 966837

<http://www.amiatanews.it/arcidosso-sogni-lucidi-sognare-sapendo-di-sognare-le-conferenze-e-i-seminari-di-micheal-katz/>



Arcidosso. “Sogni lucidi: sognare sapendo di sognare”, le conferenze e i seminari di Micheal Katz

BY MARCO CONTI ON 14/06/2017 AMIATA GR, ARCIDOSO
Amiatanews: Arcidosso 14/06/2017

Il 23, 24 e 25 Giugno lo psicologo e autore de “Lo yoga tibetano del sogno”, illustrerà i principi basilari della tecnica Yoga e i suoi benefici effetti.

“Per sviluppare la capacità di essere attivi e coscienti durante lo stato del sogno, attraverso le potenti tecniche del sogno lucido che derivano principalmente dalla tradizione tibetana dello yoga del sogno”
Con sogno lucido si intende sognare sapendo di sognare. Uno strano gioco di parole per indicare un tipo di pratica che favorisce una migliore consapevolezza nella vita e nel rapporto con il Sé. Fin da tempi antichi questo concetto è parte integrante di diverse vie spirituali, permettendo di esplorare le potenzialità creative della mente in maniera profonda. Lo yoga del sogno permette di sviluppare la capacità di essere attivi e coscienti durante lo stato del sogno. Sulla base degli insegnamenti, frutto della sapienza ed esperienza che **Chögyal Namkhai Norbu** trasmette in Occidente da diversi decenni, il **23, 24 e 25 Giugno Micheal Katz**, psicologo e autore de “Lo yoga tibetano del sogno”, illustrerà i principi basilari della tecnica e i suoi benefici effetti. Durante il seminario si rafforzerà la creatività, l'auto – osservazione e la crescita spirituale e psicologica attraverso le potenti tecniche del sogno lucido, che derivano principalmente dalla tradizione tibetana dello yoga del sogno. In particolare si potranno apprendere gli strumenti e le applicazioni del sogno lucido o yoga del sogno e la sua relazione con le tecniche profonde della meditazione nella tradizione del Buddismo Tibetano e dello Dzogchen. La lucidità durante i sogni ha una potenzialità eccezionale che consente di governare il processo del sogno. I partecipanti al seminario si uniranno al dottor Michael Katz che stimolerà la lucidità del sogno, abbinando esercizi di profondo rilassamento a tecniche di induzione. In seguito il materiale onirico verrà approfondito attraverso un processo di psicodramma.



Qual è la natura dei sogni?

Tutta l'esperienza condizionata può essere equiparata a un sogno. Buddha paragonò i mondi interiori ed esteriori ai sogni perché in entrambi non c'è niente di duraturo. Tutti i fenomeni mentali e fisici appaiono, mutano e poi scompaiono. L'umore, l'istruzione, l'educazione e l'ambiente danno colore alla nostra visione delle cose, ma l'essere umano sperimenta solo le vibrazioni che i sensi possono cogliere, non percependo le cose come sono nel profondo. Per esempio, se siamo felici tutto ci sembra bello e gradevole, mentre negli stati di infelicità tutto sembra terribilmente difficile. La nostra percezione è quindi determinata sia da condizioni esterne sia da stati della mente che cambiano.

C'è una certa saggezza nella condizione del sogno perché in questa c'è maggiore consapevolezza della natura irrealistica delle cose. La facilità con la quale in un sogno guadagniamo o perdiamo del denaro, o siamo in grado di viaggiare ovunque, ci mostra questa profonda sapienza sulla comprensione della complessa natura della mente.

Se durante un sogno ci si rende conto che si sta sognando, è possibile comprendere il significato di questo, ed estendere la chiarezza del messaggio dal passato al futuro. Solitamente non si riesce a mantenere questa esperienza, che al risveglio viene dimenticata. Se fossimo capaci di controllare i sogni, potremmo anche essere in grado di controllare la fase conclusiva della vita.

Rimanere nella chiara lucidità della mente durante il processo della morte offre la migliore possibilità per raggiungere l'illuminazione. Le meditazioni buddhiste puntano a questo: stimolano la forza di restare nell'essenza della mente e nella lucida consapevolezza.

Michael Katz, autore de "Lo yoga tibetano del sogno", "La via regale all'illuminazione", curatore di "Lo yoga del sogno e la pratica della luce naturale" e autore di "The White Dolphin" (Il delfino bianco) 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.

Informazioni:

- **23/06/2017 – ore 18.00 – Castello Aldobrandesco**
Conferenza: Ingresso libero fino ad esaurimento posti
- **24-25/06/2017 – ore 9.30-12.30 / 14.30-16.30 – Merigar**
Seminari: Costo 80 Euro – Sconti per i soci della Comunità Dzogchen

Link utili

Web Site: www.dzogchen.it

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

Info: tel: +39 0564 966837 – email: office@dzogchen.it

Fonti

Comunicato Ufficio Stampa Merigar West Alma Daddario & Nicoletta Chiorri del 14/06/2017



<http://kirolandia.blogspot.it/2017/06/kirosegnaliamo-20-26-giugno-2017.html>



CONFERENZE

CICLO DI CONFERENZE PUBBLICHE in collaborazione con MACO e Comune di Arcidosso

"SOGNI LUCIDI" con Michael Katz

Psicologo e autore de "Lo yoga tibetano del sogno"

CONFERENZA

CASTELLO ALDOBRANDESCO DI ARCIDOSO, SALA CONFERENZE -
Arcidosso (GR)

23 giugno 2017, ore 18.00

SEMINARIO

LOCALITÀ MERIGAR - Arcidosso (GR)

24- 25 giugno 2017, 9.30 - 12.30/14.30 - 16.30



“Per sviluppare la capacità di essere attivi e coscienti durante lo stato del sogno, attraverso le potenti tecniche del sogno lucido che derivano principalmente dalla tradizione tibetana dello yoga del sogno”

Con sogno lucido si intende sognare sapendo di sognare. Uno strano gioco di parole per indicare un tipo di pratica che favorisce una migliore consapevolezza nella vita e nel rapporto con il Sé. Fin da tempi antichi questo concetto è parte integrante di diverse vie spirituali, permettendo di esplorare le potenzialità creative della mente in maniera profonda. Lo yoga del sogno permette di sviluppare la capacità di essere attivi e coscienti durante lo stato del sogno. Sulla base degli insegnamenti, frutto della sapienza ed esperienza che Chögyal Namkhai Norbu trasmette in Occidente da diversi

decenni, Micheal Katz, psicologo e autore de “Lo yoga tibetano del sogno”, illustrerà i principi basilari della tecnica e i suoi benefici effetti. Durante il seminario si rafforzerà la creatività, l’auto - osservazione e la crescita spirituale e psicologica attraverso le potenti tecniche del sogno lucido, che derivano principalmente dalla tradizione tibetana dello yoga del sogno. In particolare si potranno apprendere gli strumenti e le applicazioni del sogno lucido o yoga del sogno e la sua relazione con le tecniche profonde della meditazione nella tradizione del Buddismo Tibetano e dello Dzogchen. La lucidità durante i sogni ha una potenzialità eccezionale che consente di governare il processo del sogno. I partecipanti al seminario si uniranno al dottor Michael Katz che stimolerà la lucidità del sogno, abbinando esercizi di profondo rilassamento a tecniche di induzione. In seguito il materiale onirico verrà approfondito attraverso un processo di psicodramma.

Informazioni: **Conferenza** **INGRESSO LIBERO** fino ad esaurimento posti ☺ - **Seminario A**
PAGAMENTO

Sito di riferimento: www.dzogchen.it



<http://www.convincere.eu/eventi/814/sogni-lucidi>

SOGNI LUCIDI

- Martedì, 20 Giugno 2017 22:34
- Scritto da redazione



- Pubblicato in [Eventi](#)
- Letto 155 volte
- [eventi](#), [sogni](#), [seminario](#), [conferenza](#), [Arcidosso](#),

“Per sviluppare la capacità di essere attivi e coscienti durante lo stato del sogno, attraverso le potenti tecniche del sogno lucido che derivano principalmente dalla tradizione tibetana dello yoga del sogno”

Con sogno lucido si intende sognare sapendo di sognare. Uno strano gioco di parole per indicare un tipo di pratica che favorisce una migliore consapevolezza nella vita e nel rapporto con il Sé. Fin da tempi antichi questo concetto è parte integrante di diverse vie spirituali, permettendo di esplorare le potenzialità creative della mente in maniera profonda. Lo yoga del sogno permette di sviluppare la capacità di essere attivi e coscienti durante lo stato del sogno. Sulla base degli insegnamenti, frutto della sapienza ed esperienza che Chögyal Namkhai Norbu trasmette in Occidente da diversi decenni, il 23, 24 e 25 Giugno Micheal Katz, psicologo e autore de “Lo yoga tibetano del sogno”, illustrerà i principi basilari della tecnica e i suoi benefici effetti.

Durante il seminario si rafforzerà la creatività, l'auto - osservazione e la crescita spirituale e psicologica attraverso le potenti tecniche del sogno lucido, che derivano principalmente dalla tradizione tibetana dello yoga del sogno. In particolare si potranno apprendere gli strumenti e le applicazioni del sogno lucido o yoga del sogno e la sua relazione con le tecniche profonde della meditazione nella tradizione

del Buddismo Tibetano e dello Dzogchen. La lucidità durante i sogni ha una potenzialità eccezionale che consente di governare il processo del sogno. I partecipanti al seminario si uniranno al dottor Michael Katz che stimolerà la lucidità del sogno, abbinando esercizi di profondo rilassamento a tecniche di induzione. In seguito il materiale onirico verrà approfondito attraverso un processo di psicodramma.

Qual è la natura dei sogni?

Tutta l'esperienza condizionata può essere equiparata a un sogno. Buddha paragonò i mondi interiori ed exteriori ai sogni perché in entrambi non c'è niente di duraturo. Tutti i fenomeni mentali e fisici appaiono, mutano e poi scompaiono. L'umore, l'istruzione, l'educazione e l'ambiente danno colore alla nostra visione delle cose, ma l'essere umano sperimenta solo le vibrazioni che i sensi possono cogliere, non percependo le cose come sono nel profondo. Per esempio, se siamo felici tutto ci sembra bello e gradevole, mentre negli stati di infelicità tutto sembra terribilmente difficile. La nostra percezione è quindi determinata sia da condizioni esterne sia da stati della mente che cambiano.

C'è una certa saggezza nella condizione del sogno perché in questa c'è maggiore consapevolezza della natura irreali delle cose. La facilità con la quale in un sogno guadagniamo o perdiamo del denaro, o siamo in grado di viaggiare ovunque, ci mostra questa profonda sapienza sulla comprensione della complessa natura della mente.

Se durante un sogno ci si rende conto che si sta sognando, è possibile comprendere il significato di questo, ed estendere la chiarezza del messaggio dal passato al futuro. Solitamente non si riesce a mantenere questa esperienza, che al risveglio viene dimenticata. Se fossimo capaci di controllare i sogni, potremmo anche essere in grado di controllare la fase conclusiva della vita.

Rimanere nella chiara lucidità della mente durante il processo della morte offre la migliore possibilità per raggiungere l'illuminazione. Le meditazioni buddhiste puntano a questo: stimolano la forza di restare nell'essenza della mente e nella lucida consapevolezza.

Michael Katz, autore de "Lo yoga tibetano del sogno", "La via regale all'illuminazione", curatore di "Lo yoga del sogno e la pratica della luce naturale" e autore di "The White Dolphin" (Il delfino bianco) 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.

SOGNI LUCIDI con Michael Katz Psicologo e autore de "Lo yoga tibetano del sogno" - Conferenza 23 Giugno 2017 presso Castello Aldobrandesco Sala Conferenze - Seminario 24 e 25 Giugno 2017 Località Merigar Comune di Arcidosso (GR).

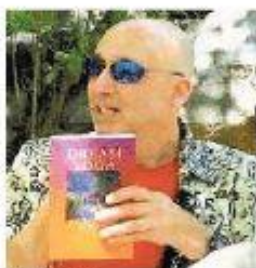
22 **AGENDA GROSSETO** **GIORNO & NOTTE**

I «Sogni lucidi» di Michael Katz Incontro e seminario

Arcidosso

AL CASTELLO

Aldobrandesco di Arcidosso venerdì alle 16 si terrà la conferenza «Sogni lucidi» con Michael Katz. Inoltre lo psicologo e autore de «Lo yoga tibetano del sogno» terrà poi un seminario a Merigar, sabato e domenica. «Con sogno lucido si intende sognare sapendo di sognare. Uno strano gioco di parole per indicare un tipo di pratica che favorisce una migliore consapevolezza nella vita e nel rapporto con il sé».



Michael Katz

BUDDISMO

di ARCIDIOSIO

Sogni lucidi ad Arcidosso con Michael Katz, psicologo e autore de "Il yoga tibetano del sogno". Oggi alle 18 una conferenza al Castello Aldobrandesco, domani e domenica due giorni di full immersion in un seminario che aiuterà a «sviluppare la capacità di essere attivi e coscienti durante lo stato del sogno, attraverso le potenti tecniche del sogno lucido che derivano principalmente dalla tradizione tibetana dello yoga del sogno». Tutto sull'Amiata, sempre più capitale europea della cultura tibetana e del buddismo.

«Con sogno lucido», spiegano gli organizzatori, «si intende sognare sapendo di sognare. Uno strano gioco di parole per indicare un tipo di pratica che favorisce una migliore consapevolezza nella vita e nel rapporto con il Sé. Fin da tempi antichi questo concetto è parte integrante di diverse vie spirituali, permettendo di esplorare le potenzialità creative della mente in maniera profonda. Lo yoga

Tre giorni sull'Amiata per dominare i sogni

Oggi conferenza, poi seminario di due giorni a Merigar
Yoga e meditazione per entrare nella lucida consapevolezza

Il centro tibetano di Merigar ad Arcidosso. Qui, domani e domenica, si terrà il seminario "Sogni lucidi"



del sogno permette di sviluppare la capacità di essere attivi e coscienti durante lo stato del sogno».

Sulla base degli insegnamenti, frutto della sapienza ed espe-

rienza che Chogyal Namkhai Norbu trasmette in Occidente da diversi decenni, Katz illustrerà i principi basilari della tecnica e i suoi benefici effetti. Durante il seminario si rafforzerà la

creatività, l'auto-osservazione e la crescita spirituale e psicologica «attraverso le potenti tecniche del sogno lucido, che derivano principalmente dalla tradizione tibetana dello yoga del sogno. In particolare si potranno apprendere gli strumenti e le applicazioni del sogno lucido o yoga del sogno e la sua relazione con le tecniche profonde della meditazione nella tradizione del Buddismo tibetano e dello Dzogchen. La lucidità durante i sogni ha una potenzialità eccezionale che consente di governare il processo del sogno. I partecipanti al seminario si uniranno

no al dottor Michael Katz che stimolerà la lucidità del sogno, abbinando esercizi di profondo rilassamento a tecniche di induzione. Poi il materiale onirico verrà approfondito attraverso un processo di psicodramma.

«Se durante un sogno ci si rende conto che si sta sognando, è possibile comprenderne il significato ed estendere la chiarezza del messaggio dal passato al futuro. Solitamente non si riesce a mantenere questa esperienza, che al risveglio viene dimenticata. Se fossimo capaci di controllare i sogni, potremmo anche essere in grado di control-

lare la fase conclusiva della vita. Rimanere nella chiara lucidità della mente durante il processo della morte offre la migliore possibilità per raggiungere l'illuminazione. Le meditazioni buddhiste puntano a questo: stimolano la forza di restare nell'essenza della mente e nella lucida consapevolezza».

Conferenza a ingresso libero fino a esaurimento posti. Il seminario costa 80 euro (sconti per i soci della Comunità Dzogchen), e si terrà in orario 9,30 - 12,30 / 14,30 - 16,30. Info e prenotazioni: 0564 966837, www.dzogchen.it

ARCIDOSO

Merigar Due seminari sullo yoga tibetano

DA OGGI a domenica una conferenza al Castello Aldobrandesco di Arcidosso e due seminari al Merigar. Michael Katz, psicologo e autore de «Lo yoga tibetano del sogno», illustrerà i principi basilari della tecnica e i suoi benefici effetti. Durante il seminario si rafforzerà la creatività, l'auto - osservazione e la crescita spirituale e psicologica attraverso le potenti tecniche del sogno lucido, che derivano principalmente dalla tradizione tibetana dello yoga del sogno. In particolare si potranno apprendere gli strumenti e le applicazioni del sogno lucido o yoga del sogno e la sua relazione con le tecniche profonde della meditazione nella tradizione del Buddismo Tibetano e dello Dzogchen. La lucidità durante i sogni ha una potenzialità eccezionale che consente di governare il processo del sogno. I partecipanti al seminario si uniranno al dottor Michael Katz che stimolerà la lucidità del sogno, abbinando esercizi di profondo rilassamento a tecniche di induzione. In seguito il materiale onirico verrà approfondito attraverso un processo di psicodramma. Con sogno lucido si intende sognare sapendo di sognare. Uno strano gioco di parole per indicare un tipo di pratica che favorisce una migliore consapevolezza nella vita e nel rapporto con il Sé.

<http://www.amiatanews.it/arcidosso-ritiro-dzogchen-chogyal-namkhai-norbu/>



Arcidosso. Ritiro Dzogchen con Chogyal Namkhai Norbu

BY MARCO CONTI ON 23/06/2017 AMIATA GR, ARCIDOSO
Amiatanews: Arcidosso 14/06/2017

A Maerigar dal 30 Giugno al 4 Luglio 2017

La **Comunità Dzogchen di Merigar**, un'Associazione culturale sorta 36 anni fa, ha la sua sede principale nel Comune di Arcidosso, con diverse filiali nelle maggiori città italiane ed europee. 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. Si tengono corsi, seminari esperienziali, workshop volti a studiare tecniche e pratiche orientali, in particolare: la Meditazione, lo Yantra Yoga (lo yoga tibetano), la Danza del Vajra (una danza che è meditazione in movimento), la storia e la filosofia. Fin dai primi anni l'Associazione è stata promotrice di eventi culturali di rilievo internazionale con ospiti prestigiosi, tra cui mostre di fotografia, pittura, conferenze, convegni. Gli argomenti spaziano dalla medicina alla calligrafia, dall'astrologia alla danza, dalla cucina alla filosofia. Negli ultimi anni l'Associazione si è anche dedicata al mondo della danza, organizzando seminari esperienziali ed eventi spettacolari.

L'elemento che unifica tutti è l'interesse allo **Dzogchen**, come lo insegna e trasmette **Chögyal Namkhai Norbu**, dedicato alla profonda conoscenza della natura della mente, rimasto immutato nel corso dei secoli e libero da vincoli di appartenenza. Gli insegnamenti trasmessi da Chögyal Namkhai Norbu e da Sua Santità il Dalai Lama, influenzano milioni di occidentali con la forza evocativa di conoscenze e simboli che racchiudono millenni di studio e pratica applicata.

L'evento più importante dell'anno per la Comunità Dzogchen di Merigar è il **ritiro del Maestro Chogyal Namkhai Norbu, dal 30 Giugno al 4 Luglio**, che unisce persone di ogni età e da ogni parte del mondo.

Il fulcro del ritiro sono gli insegnamenti del Maestro, affiancati da varie attività quotidiane a libera frequentazione.

Chögyal Namkhai Norbu è 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 dell'era prebuddhista del Bon e della fase di integrazione con le nuove conoscenze importate dall'India nell'VIII secolo.



L'evento rappresenta un importante momento di incontro e condivisione tra diverse culture.

Per chi si avvicinasse per la prima volta, sono previsti incontri introduttivi sullo Yantra Yoga, la Danza del Vajra, le danze Khaita, pratiche collettive di meditazione svolte presso il centro durante l'anno. **Per i praticanti più esperti** si terranno invece pratiche guidate delle stesse attività. Ci saranno anche spazi riservati ai più piccoli, con animatrici che guideranno i **bambini** in laboratori creativi e momenti ludici.

Per tutti l'opportunità di stare l'intera giornata nella splendida località di Merigar. L'ingresso è libero e gratuito

Programma

Sessioni di insegnamento con Chögyal Namkhai Norbu:

- venerdì 30 giugno ore 16.00
- da sabato 1 luglio a martedì 4 luglio ogni giorno dalle 10 alle 12
- Khaita Joyful Dances con Chögyal Namkhai Norbu: ogni giorno alle ore 17

Pranzo: verrà offerto un panino e un frutto.

Attività extra:

- Venerdì 30 giugno: la mattina visita guidata a Merigar
- Lunedì 3 luglio: gita al mare al termine della sessione
- Ogni giorno sarà possibile visitare il MACO (Museo di Arte e Cultura Orientale)

Chögyal Namkhai Norbu, nato nella Regione Autonoma del Tibet, è considerato uno dei principali maestri viventi e tra i maggiori storici del buddhismo tibetano. Risiede in Italia dalla fine degli anni Cinquanta. Sin dalla giovane età è stato riconosciuto come raffinato erudito, ha lavorato presso l'ISMEO di Roma ed in seguito ha insegnato molti anni all'Università Orientale di Napoli. Le sue ricerche, di fama mondiale, sono un riferimento per tutti gli esperti in campo storico e filosofico del mondo orientale.

È noto a livello mondiale come maestro di Dzogchen, ovvero possessore di antiche e inestimabili conoscenze per l'evoluzione dell'individuo, tramandate da maestro a discepolo, che instancabilmente spiega e insegna a chiunque sia interessato.

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. Lo Dzogchen si rivolge all'essere umano nella sua totalità tracciando un percorso d'evoluzione e di responsabilità individuale.

Chögyal Namkhai Norbu ha fondato nel 1988 un'organizzazione non governativa di cooperazione allo sviluppo chiamata ASIA, che costruisce scuole e ospedali in alcune regioni remote del Tibet dove vivono le popolazioni nomadi originarie degli altipiani, oltre a sviluppare programmi in altre aree dell'est.

Informazioni e link utili

Link utili

Web Site: www.dzogchen.it

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

Info: tel: +39 0564 966837 – email: office@dzogchen.it

Ritiro alla comunità Dzogchen di Merigar: è l'incontro più importante dell'anno

di Redazione - 23 giugno 2017 - 15:28



ARCIDOSO – La Comunità Dzogchen di Merigar, un'Associazione culturale sorta 36 anni fa, ha la sua sede principale nel Comune di Arcidosso, con diverse filiali nelle maggiori città italiane ed europee. 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. Si tengono corsi, seminari esperienziali, workshop volti a studiare tecniche e pratiche orientali, in particolare: la Meditazione, lo Yantra Yoga (lo yoga tibetano), la Danza del Vajra (una danza che è meditazione in movimento), la storia e la filosofia. Fin dai primi anni l'Associazione è stata promotrice di eventi culturali di rilievo internazionale con ospiti prestigiosi, tra cui mostre di fotografia, pittura, conferenze, convegni. Gli argomenti spaziano dalla medicina alla calligrafia, dall'astrologia alla danza, dalla cucina alla filosofia. Negli ultimi anni l'Associazione

si è anche dedicata al mondo della danza, organizzando seminari esperienziali ed eventi spettacolari.

L'elemento che unifica tutti è l'interesse allo Dzogchen, come lo insegna e trasmette Chögyal Namkhai Norbu, dedicato alla profonda conoscenza della natura della mente, rimasto immutato nel corso dei secoli e libero da vincoli di appartenenza. Gli insegnamenti trasmessi da Chögyal Namkhai Norbu e da Sua Santità il Dalai Lama, influenzano milioni di occidentali con la forza evocativa di conoscenze e simboli che racchiudono millenni di studio e pratica applicata.

L'evento più importante dell'anno per la Comunità Dzogchen di Merigar è il ritiro del Maestro Chogyal Namkhai Norbu, dal 30 Giugno al 4 Luglio, che unisce persone di ogni età e da ogni parte del mondo.

Il fulcro del ritiro sono gli insegnamenti del Maestro, affiancati da varie attività quotidiane a libera frequentazione.

Chögyal Namkhai Norbu è 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 dell'era prebuddhista del Bon e della fase di integrazione con le nuove conoscenze importate dall'India nell'VIII secolo.

L'evento rappresenta un importante momento di incontro e condivisione tra diverse culture.

Per chi si avvicinasse per la prima volta, sono previsti incontri introduttivi sullo Yantra Yoga, la Danza del Vajra, le danze Khaita, pratiche collettive di meditazione svolte presso il centro durante l'anno. Per i praticanti più esperti si terranno invece pratiche guidate delle stesse attività. Ci saranno anche spazi riservati ai più piccoli, con animatrici che guideranno i bambini in laboratori creativi e momenti ludici.

Per tutti l'opportunità di stare l'intera giornata nella splendida località di Merigar.

Programma

Sessioni di insegnamento con Chögyal Namkhai Norbu:

venerdì 30 giugno ore 16.00

da sabato 1 luglio a martedì 4 luglio ogni giorno dalle 10 alle 12

Khaita Joyful Dances con Chögyal Namkhai Norbu: ogni giorno alle ore 17

Pranzo: verrà offerto un panino e un frutto.

Attività extra:

- Venerdì 30 giugno: la mattina visita guidata a Merigar
- Lunedì 3 luglio: gita al mare al termine della sessione

– Ogni giorno sarà possibile visitare il MACO (Museo di Arte e Cultura Orientale) Chögyal Namkhai Norbu, nato nella Regione Autonoma del Tibet, è considerato uno dei principali maestri viventi e tra i maggiori storici del buddhismo tibetano. Risiede in Italia dalla fine degli anni Cinquanta. Sin dalla giovane età è stato riconosciuto come raffinato erudito, ha lavorato presso l'ISMEO di Roma ed in seguito ha insegnato molti anni all'Università Orientale di Napoli. Le sue ricerche, di fama mondiale, sono un riferimento per tutti gli esperti in campo storico e filosofico del mondo orientale.

È noto a livello mondiale come maestro di Dzogchen, ovvero possessore di antiche e inestimabili conoscenze per l'evoluzione dell'individuo, tramandate da maestro a discepolo, che instancabilmente spiega e insegna a chiunque sia interessato.

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. Lo Dzogchen si rivolge all'essere umano nella sua totalità tracciando un percorso d'evoluzione e di responsabilità individuale.

Chögyal Namkhai Norbu ha fondato nel 1988 un'organizzazione non governativa di cooperazione allo sviluppo chiamata ASIA, che costruisce scuole e ospedali in alcune regioni remote del Tibet dove vivono le popolazioni nomadi originarie degli altipiani, oltre a sviluppare programmi in altre aree dell'est.

<https://eventiculturalimagazine.com/2017/06/23/ritiro-dzogchen-con-chogyal-namkhai-norbu-dal-30-giugno-al-4-luglio-2017-localita-merigar-comune-di-arcidosso-gr/>

RITIRO DZOGCHEN CON CHOGYAL NAMKHAÏ NORBU **Dal 30 Giugno al 4 Luglio 2017 Località Merigar Comune di Arcidosso (GR)**

La Comunità Dzogchen di Merigar, un'Associazione culturale sorta 36 anni fa, ha la sua sede principale nel Comune di Arcidosso, con diverse filiali nelle maggiori città italiane ed europee. 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.



Si tengono corsi, seminari esperienziali, workshop volti a studiare tecniche e pratiche orientali, in particolare: la Meditazione, lo Yantra Yoga (lo yoga tibetano), la Danza del Vajra (una danza che è meditazione in movimento), la storia e la filosofia. Fin dai primi anni l'Associazione è stata promotrice di eventi culturali di rilievo internazionale con ospiti prestigiosi, tra cui mostre di fotografia, pittura, conferenze, convegni. Gli argomenti spaziano dalla medicina alla calligrafia, dall'astrologia alla danza, dalla cucina alla filosofia. Negli ultimi anni l'Associazione si è anche dedicata al mondo della danza, organizzando seminari esperienziali ed eventi spettacolari.

L'elemento che unifica tutti è l'interesse allo Dzogchen, come lo insegna e trasmette Chögyal Namkhai Norbu, dedicato alla profonda conoscenza della natura della mente, rimasto immutato nel corso dei secoli e libero da vincoli di appartenenza. Gli insegnamenti trasmessi da Chögyal Namkhai Norbu e da Sua Santità il Dalai Lama, influenzano milioni di occidentali con la forza evocativa di conoscenze e simboli che racchiudono millenni di studio e pratica applicata.

L'evento più importante dell'anno per la Comunità Dzogchen di Merigar è il ritiro del Maestro Chogyal Namkhai Norbu, dal 30 Giugno al 4 Luglio, che unisce persone di ogni età e da ogni parte del mondo.

Il fulcro del ritiro sono gli insegnamenti del Maestro, affiancati da varie attività quotidiane a libera frequentazione.

Chögyal Namkhai Norbu è 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 dell'era prebuddhista del Bon e della fase di integrazione con le nuove conoscenze importate dall'India nell'VIII secolo.

L'evento rappresenta un importante momento di incontro e condivisione tra diverse culture.

Per chi si avvicinasse per la prima volta, sono previsti incontri introduttivi sullo Yantra Yoga, la Danza del Vajra, le danze Khaita, pratiche collettive di meditazione svolte presso il centro durante l'anno. Per i praticanti più esperti si terranno invece pratiche guidate delle stesse attività. Ci saranno anche spazi riservati ai più piccoli, con animatrici che guideranno i bambini in laboratori creativi e momenti ludici.

Per tutti l'opportunità di stare l'intera giornata nella splendida località di Merigar.

Programma

Sessioni di insegnamento con Chögyal Namkhai Norbu:

– venerdì 30 giugno ore 16.00

– da sabato 1 luglio a martedì 4 luglio ogni giorno dalle 10 alle 12

Khaita Joyful Dances con Chögyal Namkhai Norbu: ogni giorno alle ore 17

Pranzo: verrà offerto un panino e un frutto.

Attività extra:

– Venerdì 30 giugno: la mattina visita guidata a Merigar

– Lunedì 3 luglio: gita al mare al termine della sessione

– Ogni giorno sarà possibile visitare il MACO (Museo di Arte e Cultura Orientale)

Chögyal Namkhai Norbu, nato nella Regione Autonoma del Tibet, è considerato uno dei principali maestri viventi e tra i maggiori storici del buddhismo tibetano. Risiede in Italia dalla fine degli anni Cinquanta. Sin dalla giovane età è stato riconosciuto come raffinato erudito, ha lavorato presso l'ISMEO di Roma ed in seguito ha insegnato molti anni all'Università Orientale di Napoli. Le sue ricerche, di fama mondiale, sono un riferimento per tutti gli esperti in campo storico e filosofico del mondo orientale.

È noto a livello mondiale come maestro di Dzogchen, ovvero possessore di antiche e inestimabili conoscenze per l'evoluzione dell'individuo, tramandate da maestro a discepolo, che instancabilmente spiega e insegna a chiunque sia interessato.

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. Lo Dzogchen si rivolge all'essere umano nella sua totalità tracciando un percorso d'evoluzione e di responsabilità individuale.

Chögyal Namkhai Norbu ha fondato nel 1988 un'organizzazione non governativa di cooperazione allo sviluppo chiamata ASIA, che costruisce scuole e ospedali in alcune regioni remote del Tibet dove vivono le popolazioni nomadi originarie degli altipiani, oltre a sviluppare programmi in altre aree dell'est.

Ingresso libero e gratuito.

Web Site <http://www.dzogchen.it> <http://www.maco.arcidosso.museum> <http://www.dzogchen.it/it/june-30-july-4-2017dzogchen-retreat-with-chogyal-namkhai-norbu/>

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

Info:

tel: +39 0564 966837 email: office@dzogchen.it

Ufficio Stampa Merigar West

Alma Daddario & Nicoletta Chiorri

Ritiro di insegnamenti Dzogchen a Merigar

Incontri

Dal 30 Giugno 2017 al 04 Luglio 2017 - Loc. Merigar - Arcidosso (Gr)

Tre giorni di incontri con il maestro Namkhai Norbu per scoprire la nostra natura



Si terrà da **venerdì 30 giugno a martedì 4 luglio**, presso la **comunità' Dzogchen - Merigar**, un ciclo di incontri con il **maestro Namkhai Norbu** sugli **insegnamenti Dzogchen** sul testo della serie del Semde "Il grande Garuda in volo".

Nel corso del ritiro, il maestro Namkhai Norbu, considerato un grande maestro di vita oltre che un eminente studioso della cultura tibetana, trasmetterà attraverso l'insegnamento Dzogchen il suo messaggio di pace e di fratellanza tra tutte le persone.

Per informazioni:

<http://www.dzogchen.it>

office@dzogchen.it

Tel: 0564 966837



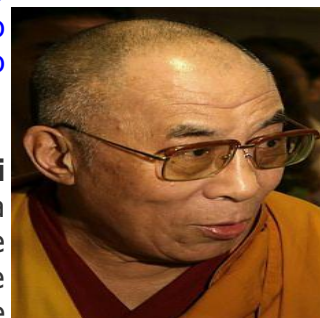
<http://www.unmondoditaliani.com/comunita-tibetana-dzogchen-di-merigar-ad-arcidosso-ritiro-spirituale-col-maestro-buddista-chogyal-namkhai-norbu20170626.htm>



Comunità tibetana Dzogchen di Merigar ad Arcidosso. Ritiro spirituale col Maestro buddista Chogyal Namkhai Norbu

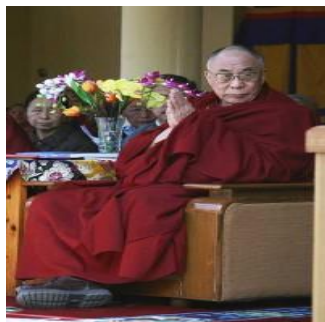
di **Giuseppe Priolo** –

L'associazione culturale sorta 36 anni fa ad Arcidosso tiene corsi, seminari esperienziali, workshop volti a studiare tecniche e pratiche orientali, in particolare: la Meditazione, lo Yantra Yoga (lo yoga tibetano), la Danza del Vajra (una danza che è meditazione in movimento), la storia e la filosofia. L'evento più importante dell'anno per la Comunità Dzogchen di Merigar è il ritiro del Maestro Chogyal Namkhai Norbu, che unisce persone di ogni età e da ogni parte del mondo. È noto a livello mondiale come maestro di Dzogchen, ovvero possessore di antiche e inestimabili conoscenze per l'evoluzione dell'individuo, tramandate da maestro a discepolo, che instancabilmente spiega e insegna a chiunque sia interessato. 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.



(UMDI – UNMONDODITALIANI) La **Comunità Dzogchen di Merigar**, un'Associazione culturale sorta 36 anni fa, ha la sua sede principale nel Comune di **Arcidosso**, con diverse filiali nelle maggiori città italiane ed europee. 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. Si tengono corsi, **seminari esperienziali, workshop** volti a studiare **tecniche e pratiche orientali**, in particolare: la **Meditazione**, lo **Yantra Yoga** (lo yoga tibetano), la **Danza del Vajra** (una danza che è meditazione in movimento), la storia e la filosofia. Fin dai primi anni l'Associazione è stata promotrice di eventi culturali di rilievo internazionale con ospiti prestigiosi, tra cui mostre di fotografia, pittura, conferenze, convegni. Gli argomenti spaziano dalla medicina alla calligrafia, dall'astrologia alla danza, dalla cucina alla filosofia. Negli ultimi anni l'Associazione si è anche dedicata al mondo della danza, organizzando seminari esperienziali ed eventi spettacolari. L'elemento che unifica tutti è l'interesse allo **Dzogchen**, come lo insegna e trasmette **Chögyal Namkhai Norbu**, dedicato alla profonda conoscenza della natura della mente, rimasto immutato nel corso dei secoli e libero da vincoli di appartenenza. Gli insegnamenti trasmessi da **Chögyal Namkhai Norbu** e da Sua Santità il **Dalai**

Lama, influenzano milioni di occidentali con la forza evocativa di conoscenze e simboli che racchiudono millenni di studio e pratica applicata.



Ritiro spirituale con il Maestro Chogyal Namkhai Norbu

L'evento più importante dell'anno per la Comunità Dzogchen di Merigar è il ritiro del **Maestro Chogyal Namkhai Norbu**, dal 30 Giugno al 4 Luglio, che unisce persone di ogni età e da ogni parte del mondo. Il fulcro del ritiro sono gli insegnamenti del Maestro, affiancati da varie attività quotidiane a libera frequentazione. Chögyal Namkhai Norbu, nato nella Regione

Autonoma del Tibet, è considerato uno dei principali maestri viventi e tra i maggiori storici del **buddhismo tibetano**. Risiede in Italia dalla fine degli anni Cinquanta. Sin dalla giovane età è stato riconosciuto come raffinato erudito, ha lavorato presso l'**ISMEO** di Roma ed in seguito ha insegnato molti anni all'**Università Orientale di Napoli**. Le sue ricerche, di fama mondiale, sono un riferimento per tutti gli esperti in campo storico e filosofico del mondo orientale. È noto a livello mondiale come maestro di Dzogchen, ovvero possessore di antiche e inestimabili conoscenze per **l'evoluzione dell'individuo**, tramandate da maestro a discepolo, che instancabilmente spiega e insegna a chiunque sia interessato. 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. Lo Dzogchen si rivolge all'essere umano nella sua totalità tracciando un percorso d'evoluzione e di responsabilità individuale. Chögyal Namkhai Norbu ha fondato nel 1988 un'organizzazione non governativa di cooperazione allo sviluppo chiamata **ASIA**, che costruisce scuole e ospedali in alcune regioni remote del Tibet dove vivono le popolazioni nomadi originarie degli altipiani, oltre a sviluppare programmi in altre aree dell'est. 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 dell'era prebuddhista del Bon e della fase di integrazione con le nuove conoscenze importate dall'India nell'VIII secolo. L'evento rappresenta un importante momento di incontro e condivisione tra diverse culture. Per chi si avvicinasse per la prima volta, sono previsti **incontri introduttivi sullo Yantra Yoga**, la Danza del Vajra, le danze Khaita, pratiche collettive di meditazione svolte presso il centro durante l'anno. Per i praticanti più esperti si terranno invece pratiche guidate delle stesse attività. Ci saranno anche spazi riservati ai più piccoli, con animatrici che guideranno i bambini in laboratori creativi e momenti ludici. Per tutti l'opportunità di stare l'intera giornata nella splendida località di Merigar.

Programma:

Sessioni di insegnamento con Chögyal Namkhai Norbu:

venerdì 30 giugno 16.00

da sabato **1 luglio** a **martedì 4 luglio** ogni giorno dalle 10 alle 12

Khaita Joyful Dances con Chögyal Namkhai Norbu: ogni giorno alle ore 17

Pranzo: verrà offerto un panino e un frutto.

Attività extra:

Venerdì 30 giugno: la mattina visita guidata a **Merigar**

Lunedì 3 luglio: gita al mare al termine della sessione

Ogni giorno sarà possibile visitare il **MACO** (Museo di Arte e Cultura Orientale)

Ingresso libero e gratuito.

26 / 06 / 2017

ARCIDOSO

A Merigar cinque giorni di lezioni con Norbu

LA COMUNITÀ Dzogchen di Merigar è pronta ad accogliere l'arrivo del grande maestro, Chogyal Namkhai Norbu. Dal 30 giugno al 4 luglio il Maestro Norbu, tra i maggiori studiosi e storici della cultura tibetana, alla cui salvaguardia e diffusione ha dedicato gran parte della sua vita, sarà in ritiro a Merigar, un luogo incantevole, dedicato alla ginnastica del pensiero e immerso nello sconfinato verde dell'Amiata. 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 dell'era prebuddhista del Bon e della fase di integrazione con le nuove conoscenze importate dall'India nell'VIII secolo. La Comunità Dzogchen di Merigar, un'Associazione culturale sorta 36 anni fa, ha la sua sede principale nel Comune di Arcidosso, con diverse filiali nelle maggiori città italiane ed europee. Negli ultimi anni l'Associazione si è anche dedicata al mondo della danza, organizzando seminari esperienziali ed eventi spettacolari.

ORIENTE » PASSIONE D'ESTATE

► ARCIDOSSO

Arriva ad Arcidosso, a Merigar, il maestro **Chögyal Namkhai Norbu**: da domani al 4 luglio per l'attesissimo ritiro nella sede della comunità Dzogchen un'associazione culturale nata 36 anni fa che ha la sua sede principale ad Arcidosso, con diverse filiali nelle maggiori città italiane ed europee.

Il ritiro sarà fatto di iniziative tutte volte a portare armonia e benessere, fornendo strumenti che permettano di affrontare con equilibrio la vita quotidiana e le relazioni con gli altri. Corsi, seminari esperienziali, workshop per studiare tecniche e pratiche orientali, in particolare la meditazione, lo Yoga (lo yoga tibetano), la Danza del Vajra (una danza che è meditazione in movimento), la storia e la filosofia, conferenze, convegni. L'elemento che unifica tutti è l'interesse allo Dzogchen, come lo insegna e trasmette Chögyal Namkhai Norbu, dedicato alla profonda conoscenza della natura della mente, rimasto immutato nel corso dei secoli.

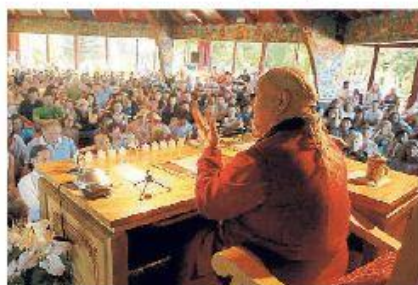
Il ritiro del maestro è l'evento più importante dell'anno per la Comunità Dzogchen di Merigar che unisce persone di ogni età e che arrivano da ogni parte del mondo. Il fulcro del ritiro sono gli insegnamenti del maestro, affiancati da varie attività quotidiane a libera frequentazione.

Chögyal Namkhai Norbu è 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

Meditazioni e danze Il maestro Norbu insegna sull'Amiata

Filosofia e spiritualità: uno dei maggiori studiosi e storici della cultura tibetana per esplorare corpo, mente, anima



Una lezione di Chögyal Namkhai Norbu a Merigar

hanno incluso ampiamente sulla stessa storiografia tibetana, in particolare per il contributo offerto alla conoscenza dell'era prebuddhista del Bon e della fase di integrazione con le nuove conoscenze importate dall'India nell'VIII secolo.

L'evento, che rappresenta un importante momento di incontro e condivisione tra diverse culture si rivolge sia ai principianti che a coloro che hanno esperienza di questa filosofia: per i primi sono previsti incontri introduttivi sullo

Yantra Yoga, la Danza del Vajra, le danze khaitra, pratiche collettive di meditazione svolte presso il centro durante l'anno. Per i praticanti più esperti si terranno invece: pratiche guidate delle stesse attività. C'è anche spazio riservato ai più piccoli, con animatori che guideranno i bambini in laboratori creativi e momenti ludici.

In particolare il programma prevede sessioni di insegnamento con Chögyal Namkhai Norbu con questo oratio: do-



Il maestro Norbu

mani ore 16; da sabato 1 luglio a martedì 4 luglio ogni giorno dalle 10 alle 12 Khaitra Joyful Dances. Vi sono anche attività extra: domenica visita guidata a Merigar; lunedì 3 luglio gita al mare al termine della sessione. Ogni giorno, inoltre, sarà possibile visitare il Museo (Museo di Arte e Cultura Orientale).

Ingresso libero e gratuito. Info: telefono 0564 966837, email office@dzogchen.it. Su Facebook [MerigarWest](https://www.facebook.com/MerigarWest).

Flora Bonelli



Il centro tibetano di Merigar, ad Arcidosso

E ad agosto il centro di Merigar propone vacanze yoga per tutti

► ARCIDOSSO

Vacanze yoga a Merigar per una settimana dedicata all'armonia e al rilassamento dal 19 al 25 agosto 2017. Un'occasione per adulti e bambini per distendersi, divertirsi, migliorare il coordinamento fisico e la presenza mentale, in una location di eccezione per una vacanza all'insegna della meditazione e dello Yoga provenienti dalla più antica tradizione tibetana. Il metodo per i bambini dai 6 ai 12 anni è il Kumar Kumari, ideato e scritto da Chögyal Namkhai Norbu tenendo conto della specificità della dimensione fisica, dell'energia e della respirazione dei bambini con la particolarità che le respirazioni e i movimenti del corpo sono combinati con i suoni. In tal modo viene riepilibrata la condizione psicofisica del bambino, garantendone un corretto sviluppo fisico, emotivo e sociale. Previsto anche il Laboratorio di Up-Cycling musicale (6-9 anni) e il laboratorio mul-

timetale (9-12 anni). È dal 1981, che intorno al maestro tibetano Norbu, si riuniscono le persone interessate allo studio e alla pratica dello Dzogchen-Atiyoga, uno degli insegnamenti più antichi della tradizione spirituale tibetana. Per i bambini i maestri sono tutti esperti, fra l'altro, di musica e di arte: Fabiana Esca, Nicol Bana, Nicol Pozzi. Per gli adulti saranno a disposizione i migliori maestri di yantra yoga: Laura Evangelisti, Tiziana Gotiardi, Luigi Viello. Lo Yoga è un'antica disciplina che ha origine in Oriente e che viene praticata da migliaia di anni. Il testo originale dello Yantra Yoga o Yogad e Movimento, di tradizione tibetana, è basato sul testo L'Unione del sole e della luna, scritto nell'VIII secolo dal maestro Vairocana, ma la cui tradizione orale è ancora più antica e tramandata nel tempo. Il maestro Norbu ha scritto un'ampia e dettagliata spiegazione dello Yantra Yoga e lo insegna in Occidente già dagli anni '70. (f.b.)



<http://kirolandia.blogspot.it/2017/06/kirosegnaliamo-27-giugno-3-luglio-2017.html>



RITIRO

"RITIRO DZOGCHEN"
con CHOGYAL NAMKHAI NORBU

LOCALITÀ MERIGAR - Arcidosso (GR)
Dal 30 giugno al 4 luglio 2017



La Comunità Dzogchen di Merigar, un'Associazione culturale sorta 36 anni fa, ha la sua sede principale nel Comune di Arcidosso, con diverse filiali nelle maggiori città italiane ed europee. 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. Si tengono corsi, seminari esperienziali, workshop volti a studiare tecniche e pratiche orientali, in particolare: la Meditazione, lo Yantra Yoga (lo yoga tibetano), la Danza del Vajra (una danza che è meditazione in movimento), la storia e la filosofia. Fin dai primi anni l'Associazione è stata promotrice di eventi culturali di rilievo internazionale con ospiti prestigiosi, tra cui mostre di fotografia, pittura, conferenze, convegni. Gli argomenti spaziano dalla medicina alla calligrafia, dall'astrologia alla danza, dalla cucina alla filosofia. Negli ultimi anni l'Associazione si è anche dedicata al mondo della danza, organizzando seminari esperienziali ed eventi spettacolari.

L'elemento che unifica tutti è l'interesse allo Dzogchen, come lo insegna e trasmette Chögyal Namkhai Norbu, dedicato alla profonda conoscenza della natura della mente, rimasto immutato nel corso dei secoli e libero da vincoli di appartenenza. Gli insegnamenti trasmessi da Chögyal Namkhai Norbu e da Sua Santità il Dalai Lama, influenzano milioni di occidentali con la forza evocativa di conoscenze e simboli che racchiudono millenni di studio e pratica applicata.

L'evento più importante dell'anno per la Comunità Dzogchen di Merigar è il ritiro del Maestro Chogyal Namkhai Norbu, dal 30 Giugno al 4 Luglio, che unisce persone di ogni età e da ogni parte del mondo.

Il fulcro del ritiro sono gli insegnamenti del Maestro, affiancati da varie attività quotidiane a libera frequentazione.

Chögyal Namkhai Norbu è 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 dell'era prebuddhista del Bon e della fase di integrazione con le nuove conoscenze importate dall'India nell'VIII secolo.

L'evento rappresenta un importante momento di incontro e condivisione tra diverse culture.

Per chi si avvicinasse per la prima volta, sono previsti incontri introduttivi sullo Yantra Yoga, la Danza del Vajra, le danze Khaita, pratiche collettive di meditazione svolte presso il centro durante l'anno. Per i praticanti più esperti si terranno invece pratiche guidate delle stesse attività. Ci saranno anche spazi riservati ai più piccoli, con animatrici che guideranno i bambini in laboratori creativi e momenti ludici.

Per tutti l'opportunità di stare l'intera giornata nella splendida località di Merigar.



PROGRAMMA

Sessioni di insegnamento con Chögyal Namkhai Norbu:

venerdì 30 giugno ore 16.00

da sabato 1 luglio a martedì 4 luglio ogni giorno dalle 10 alle 12

Khaita Joyful Dances con Chögyal Namkhai Norbu: ogni giorno alle ore 17

Pranzo: verrà offerto un panino e un frutto.

Attività extra:

Venerdì 30 giugno: la mattina visita guidata a Merigar

Lunedì 3 luglio: gita al mare al termine della sessione

Ogni giorno sarà possibile visitare il MACO (Museo di Arte e Cultura Orientale)

Informazioni: **INGRESSO LIBERO** 🥰 e **GRATUITO** 🥰

Sito di riferimento: **www.dzogchen.it**

Kirosegnaliamo esce all'inizio di ogni settimana, chi volesse darci comunicazione di eventi con rilievo artistico-culturale può scriverci a kirolandia@gmail.com oppure info@kirolandia.com, entro la domenica precedente, specificando chiaramente la richiesta di segnalazione, provvederemo previa specifica selezione all'inserimento ...

Pubblicato da **kirolandia** ✉

Etichette: **K-news**, **Kirosegnaliamo**



<http://www.grossetonotizie.com/ritiro-comunita-dzogchen-a-merigar-arcidosso/>

Ritiro Dzogchen a Merigar: è l'evento più importante dell'anno per la comunità

Pubblicato il 28 giugno 2017 alle ore 12:06 da Redazione in Amiata



La Comunità Dzogchen di Merigar, un'Associazione culturale sorta 36 anni fa, ha la sua sede principale nel Comune di Arcidosso, con diverse filiali nelle maggiori città italiane ed europee. 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. Si tengono corsi, seminari esperienziali, workshop volti a studiare tecniche e pratiche orientali, in particolare: la Meditazione, lo Yantra Yoga (lo yoga tibetano), la Danza del Vajra (una danza che è meditazione in movimento), la storia e la filosofia. Fin dai primi anni l'Associazione è stata promotrice di eventi culturali di rilievo internazionale con ospiti prestigiosi, tra cui mostre di fotografia, pittura, conferenze, convegni. Gli argomenti spaziano dalla medicina alla calligrafia, dall'astrologia alla danza, dalla cucina alla filosofia. Negli ultimi anni l'Associazione si è anche dedicata al mondo della danza, organizzando seminari esperienziali ed eventi spettacolari.

L'elemento che unifica tutti è l'interesse allo Dzogchen, come lo insegna e trasmette Chögyal Namkhai Norbu, dedicato alla profonda conoscenza della natura della mente, rimasto immutato nel corso dei secoli e libero da vincoli di appartenenza. Gli insegnamenti trasmessi da Chögyal Namkhai Norbu e da Sua Santità il Dalai Lama, influenzano milioni di occidentali con la forza evocativa di conoscenze e simboli che racchiudono millenni di studio e pratica applicata.

L'evento più importante dell'anno per la Comunità Dzogchen di Merigar è il ritiro del Maestro Chogyal Namkhai Norbu, dal 30 Giugno al 4 Luglio, che unisce persone di ogni età e da ogni parte del mondo.

Il fulcro del ritiro sono gli insegnamenti del Maestro, affiancati da varie attività quotidiane a libera frequentazione.

Chögyal Namkhai Norbu è 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 dell'era prebuddhista del Bon e della fase di integrazione con le nuove conoscenze importate dall'India nell'VIII secolo.

L'evento rappresenta un importante momento di incontro e condivisione tra diverse culture.

Per chi si avvicinasse per la prima volta, sono previsti incontri introduttivi sullo Yantra Yoga, la Danza del Vajra, le danze Khaita, pratiche collettive di meditazione svolte presso il centro durante l'anno. Per i praticanti più esperti si terranno invece pratiche guidate delle stesse attività. Ci saranno anche spazi riservati ai più piccoli, con animatrici che guideranno i bambini in laboratori creativi e momenti ludici.

Per tutti l'opportunità di stare l'intera giornata nella splendida località di Merigar.

Programma

Sessioni di insegnamento con Chögyal Namkhai Norbu:

- venerdì 30 giugno ore 16.00
- da sabato 1 luglio a martedì 4 luglio ogni giorno dalle 10 alle 12

Khaita Joyful Dances con Chögyal Namkhai Norbu: ogni giorno alle ore 17

Pranzo: verrà offerto un panino e un frutto.

Attività extra:

- Venerdì 30 giugno: la mattina visita guidata a Merigar
- Lunedì 3 luglio: gita al mare al termine della sessione
- Ogni giorno sarà possibile visitare il MACO (Museo di Arte e Cultura Orientale)

Chögyal Namkhai Norbu, nato nella Regione Autonoma del Tibet, è considerato uno dei principali maestri viventi e tra i maggiori storici del buddhismo tibetano. Risiede in Italia dalla fine degli anni Cinquanta. Sin dalla giovane età è stato riconosciuto come raffinato erudito, ha lavorato presso l'ISMEO di Roma ed in seguito ha insegnato molti anni all'Università Orientale di Napoli. Le sue ricerche, di fama mondiale, sono un riferimento per tutti gli esperti in campo storico e filosofico del mondo orientale.

È noto a livello mondiale come maestro di Dzogchen, ovvero possessore di antiche e inestimabili conoscenze per l'evoluzione dell'individuo, tramandate da maestro a discepolo, che instancabilmente spiega e insegna a chiunque sia interessato.

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. Lo Dzogchen si rivolge all'essere umano nella sua totalità tracciando un percorso d'evoluzione e di responsabilità individuale.

Chögyal Namkhai Norbu ha fondato nel 1988 un'organizzazione non governativa di cooperazione allo sviluppo chiamata ASIA, che costruisce scuole e ospedali in alcune regioni remote del Tibet dove vivono le popolazioni nomadi originarie degli altipiani, oltre a sviluppare programmi in altre aree dell'est.

Ingresso libero e gratuito.

Per informazioni è possibile consultare i siti: www.dzogchen.it/www.maco.arcidosso.museum/
<http://www.dzogchen.it/it/june-30-july-4-2017dzogchen-retreat-with-chogyal-namkhai-norbu/>

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

http://www.cronacadiretta.it/dettaglio_notizia.php?id=48517

TURISMO

LUNEDÌ 26 GIUGNO 2017 - 08:31



Ritiro Dzogchen con Chogyal Namkhai Norbu

A Merigar seminari esperienziali e workshop volti a studiare tecniche e pratiche orientali

di Davide Mancini

MERIGAR - La Comunità Dzogchen di Merigar, un'Associazione culturale sorta 36 anni fa, ha la sua sede principale nel Comune di Arcidosso, con diverse filiali nelle maggiori città italiane ed europee. 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. Si tengono corsi, seminari esperienziali, workshop volti a studiare tecniche e pratiche orientali, in particolare: la Meditazione, lo Yantra Yoga (lo yoga tibetano), la Danza del Vajra (una danza che è meditazione in movimento), la storia e la filosofia. Fin dai primi anni l'Associazione è stata promotrice di eventi culturali di rilievo internazionale con ospiti prestigiosi, tra cui mostre di fotografia, pittura, conferenze, convegni. Gli argomenti spaziano dalla medicina alla calligrafia, dall'astrologia alla danza, dalla cucina alla filosofia. Negli ultimi anni l'Associazione si è anche dedicata al mondo della danza, organizzando seminari esperienziali ed eventi spettacolari.

IL DZOGCHEN - L'elemento che unifica tutti è l'interesse allo Dzogchen, come lo insegna e trasmette Chögyal Namkhai Norbu, dedicato alla profonda conoscenza della natura della mente, rimasto immutato nel corso dei secoli e libero da vincoli di appartenenza. Gli insegnamenti trasmessi da Chögyal Namkhai Norbu e da Sua Santità il Dalai Lama, influenzano milioni di occidentali con la forza evocativa di conoscenze e simboli che racchiudono millenni di studio e pratica applicata.

IL RITIRO - L'evento più importante dell'anno per la Comunità Dzogchen di Merigar è il ritiro del Maestro Chogyal Namkhai Norbu, dal 30 Giugno al 4 Luglio, che unisce persone di ogni età e da ogni parte del mondo. Il fulcro del ritiro sono gli insegnamenti del Maestro, affiancati da varie attività quotidiane a libera frequentazione.

LA FIGURA - Chögyal Namkhai Norbu è 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 dell'era prebuddhista del Bon e della fase di integrazione con le nuove conoscenze importate dall'India nell'VIII secolo. L'evento rappresenta un importante momento di incontro e condivisione tra diverse culture.

SE LA PRIMA VOLTA - Per chi si avvicinasse per la prima volta, sono previsti incontri introduttivi sullo Yantra Yoga, la Danza del Vajra, le danze Khaita, pratiche collettive di meditazione svolte presso il centro durante l'anno. Per i praticanti più esperti si terranno invece pratiche guidate delle stesse attività. Ci saranno anche spazi riservati ai più piccoli, con animatrici che guideranno i bambini in laboratori creativi e momenti ludici. Per tutti l'opportunità di stare l'intera giornata nella splendida località di Merigar.

<http://www.amiatanews.it/arcidosso-inizia-ritiro-merigar/>



Arcidosso. Inizia il ritiro a Merigar

BY MARCO CONTI ON 29/06/2017 AMIATA GR, ARCIDOSO, EVENTI, EVENTI ESTATE
Amiatanews: Arcidosso 14/06/2017

Dal 30 Giugno al 4 Luglio 2017 l'evento più importante dell'anno per la Comunità Dzogchen.



L'evento più importante dell'anno per la Comunità Dzogchen di Merigar è il **ritiro del Maestro Chogyal Namkhai Norbu, dal 30 Giugno al 4 Luglio**. Quest'anno purtroppo, per motivi di salute, il Maestro non potrà essere presente, la sua convalescenza si è protratta più del previsto, e i medici gli hanno consigliato di non sottoporsi alla fatica di un ulteriore lungo viaggio. Merigar è nata più di 35 anni fa, ogni edificio, la natura e tutta la Comunità intorno sono cresciute ed evolute nell'insegnamento del Maestro, tra i maggiori studiosi e storici della cultura tibetana. Dal 30 giugno Merigar sarà un importante punto di incontro e condivisione tra diverse culture. Persone di ogni età e da ogni parte del mondo saranno impegnate in diverse attività: sessioni di pratica e lezioni di approfondimento per chi già conosce l'insegnamento Dzogchen; per chi si avvicinasse per la prima volta, sessioni di introduzione e pratiche guidate sullo Yantra Yoga, la Danza del Vajra, le danze Khaita e pratiche collettive di meditazione guidata. Le diverse attività saranno spiegate e guidate da esperti istruttori formati da Chogyal Namkhai Norbu. Attività dedicate anche a bambini e ragazzi con laboratori artistici, multimediali e momenti ludici. Infine,

per tutti l'opportunità di trascorrere giornate nella splendida località di Merigar con momenti di socialità, in particolare un aperitivo alla casa gialla, una gita al mare e la possibilità di visitare la mostra fotografica al MACO, il Museo di Arte e Cultura Orientale del Comune di Arcidosso, intitolata LHASA AND BEYOND: il racconto attraverso le immagini della spedizione del 1948 in Tibet Centrale guidata dal grande orientalista ed esploratore italiano Giuseppe Tucci, un'avventura intrapresa ormai quasi settanta anni fa.



La **Comunità Dzogchen di Merigar**, un'Associazione culturale sorta 36 anni fa, ha la sua sede principale nel Comune di Arcidosso, con diverse filiali nelle maggiori città italiane ed europee. 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. Si tengono corsi, seminari esperienziali, workshop volti a studiare tecniche e pratiche orientali, in particolare: la Meditazione, lo Yantra Yoga (lo yoga tibetano), la Danza del Vajra (una danza che è meditazione in movimento), la storia e la filosofia. Fin dai primi anni l'Associazione è stata promotrice di eventi culturali di rilievo internazionale con ospiti prestigiosi, tra cui mostre di fotografia, pittura, conferenze, convegni. Gli argomenti spaziano dalla medicina alla calligrafia, dall'astrologia alla danza, dalla cucina alla filosofia. Negli ultimi anni l'Associazione si è anche dedicata al mondo della danza.

Programma

Sessioni teoriche e pratiche con gli istruttori della Comunità Dzogchen:

venerdì 30 giugno inizio ore 17.00

ogni giorno dalle 8.00 alle 20.00 istruzioni e pratiche

tutti i giorni ore 17.00 Khaita Joyful Dances

Pranzo: verrà offerto un panino e un frutto.

Attività extra:

Venerdì 30 giugno: la mattina visita guidata a Merigar

Lunedì 3 luglio: gita al mare

Ogni giorno sarà possibile visitare il MACO (Museo di Arte e Cultura Orientale)

Informazioni e link utili

Web Site: www.dzogchen.it

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

Info: tel: [+39 0564 966837](tel:+390564966837) – email: office@dzogchen.it

Fonti

Comunicato Ufficio Stampa Merigar West Alma Daddario & Nicoletta Chiorri del 29/06/2017

<http://www.maremmanews.it/cultura-spettacolo/46069-ritiro-di-merigar-dal-30-giugno-al-4-luglio>

Ritiro di Merigar dal 30 giugno al 4 luglio



Arcidosso: L'evento più importante dell'anno per la Comunità Dzogchen di Merigar è il ritiro del Maestro Chogyal Namkhai Norbu, dal 30 Giugno al 4 Luglio. Quest'anno purtroppo, per motivi di salute, il Maestro non potrà essere presente, la sua convalescenza si è protratta più del previsto, e i medici gli hanno consigliato di non sottoporsi alla fatica di un ulteriore lungo viaggio. Merigar è nata più di 35 anni fa, ogni edificio, la natura e tutta la Comunità intorno sono cresciute ed evolute nell'insegnamento del Maestro, tra i maggiori studiosi e storici della cultura tibetana.

Dal 30 giugno Merigar sarà un importante punto di incontro e condivisione tra diverse culture. Persone di ogni età e da ogni parte del mondo saranno impegnate in diverse attività: sessioni di pratica e lezioni di approfondimento per chi già conosce l'insegnamento Dzogchen; per chi si avvicinasse per la prima volta, sessioni di introduzione e pratiche guidate sullo Yantra Yoga, la Danza del Vajra, le danze Khaita e pratiche collettive di meditazione guidata.

Le diverse attività saranno spiegate e guidate da esperti istruttori formati da Chogyal Namkhai Norbu. Attività dedicate anche a bambini e ragazzi con laboratori artistici, multimediali e momenti ludici. Infine, per tutti l'opportunità di trascorrere giornate nella splendida località di Merigar con momenti di socialità, in particolare un aperitivo alla casa gialla, una gita al mare e la possibilità di visitare la mostra fotografica al MACO, il Museo di Arte e Cultura Orientale del Comune di Arcidosso, intitolata LHASA AND BEYOND: il racconto attraverso le immagini della spedizione del 1948 in Tibet Centrale guidata dal grande orientista ed esploratore italiano Giuseppe Tucci, un'avventura intrapresa ormai quasi settanta anni fa.

La Comunità Dzogchen di Merigar, un'Associazione culturale sorta 36 anni fa, ha la sua sede principale nel Comune di Arcidosso, con diverse filiali nelle maggiori città italiane ed europee. 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. Si tengono corsi, seminari esperienziali, workshop volti a studiare tecniche e pratiche orientali, in particolare: la Meditazione, lo Yantra Yoga (lo yoga tibetano), la Danza del Vajra (una danza che è meditazione in movimento), la storia e la filosofia.

Fin dai primi anni l'Associazione è stata promotrice di eventi culturali di rilievo internazionale con ospiti prestigiosi, tra cui mostre di fotografia, pittura, conferenze, convegni. Gli argomenti spaziano dalla medicina alla calligrafia, dall'astrologia alla danza, dalla cucina alla filosofia. Negli ultimi anni l'Associazione si è anche dedicata al mondo della danza, organizzando seminari esperienziali ed eventi spettacolari.

Programma

Sessioni teoriche e pratiche con gli istruttori della Comunità Dzogchen:

venerdì 30 giugno inizio ore 17.00

ogni giorno dalle 8.00 alle 20.00 istruzioni e pratiche

tutti i giorni ore 17.00 Khaita Joyful Dances

Pranzo: verrà offerto un panino e un frutto.

Attività extra:

- Venerdì 30 giugno: la mattina visita guidata a Merigar

- Lunedì 3 luglio: gita al mare
- Ogni giorno sarà possibile visitare il MACO (Museo di Arte e Cultura Orientale)

Ingresso libero e gratuito.

www.dzogchen.it

www.maco.arcidosso.museum

<http://www.dzogchen.it/it/june-30-july-4-2017dzogchen-retreat-with-chogyal-namkhai-norbu/>

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



Dettagli

Categoria: [CULTURA & SPETTACOLO](#)

Pubblicato: 30 Giugno 2017

<https://eventiculturalimagazine.com/2017/07/07/grande-partecipazione-per-il-ritiro-annuale-di-merigar/>

Grande partecipazione per il ritiro annuale di Merigar

Dal 30 Giugno al 4 Luglio si è svolto il ritiro della comunità di Merigar. Nonostante l'assenza del Maestro Chogyal Namkhai Norbu, che ha espresso il desiderio di portare avanti il ritiro come da programma, l'evento ha visto una grande affluenza di partecipanti. Alcuni numeri: 650 presenze registrate, tra vecchi e nuovi praticanti, e in webcast la presenza virtuale di 500 contatti al giorno, tutti uniti dalla consapevolezza di essere una grande famiglia cresciuta in questi anni nell'Insegnamento del Maestro. Ognuno ha messo a disposizione la propria esperienza e il proprio impegno in un'atmosfera di collaborazione e condivisione, in particolare: gli istruttori, Costantino Albini, Fabio Andrico, Igor Berkin, Adriano Clemente, Laura Evangelisti, Igor Legati, Prima Mai, Fabio Risolo, hanno tenuto sessioni teoriche e pratiche; i traduttori, Cristiana De Falco, Ilaria Faccioli, Alessandra Policreti, Christiane Rhein, Emmanuel Jouan, hanno ricoperto un ruolo fondamentale in una comunità multilingue come quella di Merigar.



I più giovani hanno seguito le attività a loro dedicate, trovando in Merigar un luogo dove fare esperienze educative insieme ai loro coetanei. I bambini hanno partecipato ad attività di gioco espressivo ed esplorazioni della natura, mentre i ragazzi hanno seguito un laboratorio multimediale, realizzando un breve video.

Tante le persone che hanno collaborato all'organizzazione offrendo il loro tempo e la loro capacità. Tra le numerose iniziative si sono svolte pratiche guidate di Yantra Yoga, Danza del Vajra, Khaita Joyful Dances, aperitivi, tea party e varie attività sociali.

Tutti i partecipanti hanno potuto vivere un'esperienza unica e profonda, collaborando attivamente e in armonia grazie agli insegnamenti trasmessi da Maestro Chogyal Namkhai Norbu.

Grande partecipazione per il ritiro annuale di Merigar

Dal 30 Giugno al 4 Luglio 2017

Località Merigar

Comune di Arcidosso

(GR)

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

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

Ufficio Stampa Alma Daddario & Nicoletta Chiorri

<http://www.maremmanews.it/attualita/46284-grande-partecipazione-per-il-ritiro-annuale-di-merigar>

Grande partecipazione per il ritiro annuale di Merigar



Arcidosso: Dal 30 Giugno al 4 Luglio si è svolto il ritiro della comunità di Merigar. Nonostante l'assenza del Maestro Chogyal Namkhai Norbu, che ha espresso il desiderio di portare avanti il ritiro come da programma, l'evento ha visto una grande affluenza di partecipanti. Alcuni numeri: 650 presenze registrate, tra vecchi e nuovi praticanti, e in webcast la presenza virtuale di 500 contatti al giorno, tutti uniti dalla consapevolezza di essere una grande famiglia cresciuta in questi anni nell'Insegnamento del Maestro.

Ognuno ha messo a disposizione la propria esperienza e il proprio impegno in un'atmosfera di collaborazione e condivisione, in particolare: gli istruttori, Costantino Albini, Fabio Andrico, Igor Berkin, Adriano Clemente, Laura Evangelisti, Igor Legati, Prima Mai, Fabio Risolo, hanno tenuto sessioni teoriche e pratiche; i traduttori, Cristiana De Falco, Ilaria Faccioli, Alessandra Policreti, Christiane Rhein, Emmanuel Jouan, hanno ricoperto un ruolo fondamentale in una comunità multilingue come quella di Merigar.

I più giovani hanno seguito le attività a loro dedicate, trovando in Merigar un luogo dove fare esperienze educative insieme ai loro coetanei. I bambini hanno partecipato ad attività di gioco espressivo ed esplorazioni della natura, mentre i ragazzi hanno seguito un laboratorio multimediale, realizzando un breve video.

Tante le persone che hanno collaborato all'organizzazione offrendo il loro tempo e la loro capacità. Tra le numerose iniziative si sono svolte pratiche guidate di Yantra Yoga, Danza del Vajra, Khaita Joyful Dances, aperitivi, tea party e varie attività sociali.

Tutti i partecipanti hanno potuto vivere un'esperienza unica e profonda, collaborando attivamente e in armonia grazie agli insegnamenti trasmessi da Maestro Chogyal Namkhai Norbu.



<http://www.ilgiunco.net/2017/07/07/in-650-al-ritiro-spirituale-della-comunita-merigar/>

In 650 al ritiro spirituale della comunità Merigar

di **Redazione** - 07 luglio 2017



ARCIDOSO – Dal 30 giugno al 4 luglio si è svolto il ritiro della comunità di Merigar. Nonostante l'assenza del Maestro Chogyal Namkhai Norbu, che ha espresso il desiderio di portare avanti il ritiro come da programma, l'evento ha visto una grande affluenza di partecipanti.

Alcuni numeri: 650 presenze registrate, tra vecchi e nuovi praticanti, e in webcast la presenza virtuale di 500 contatti al giorno, tutti uniti dalla consapevolezza di essere una grande famiglia cresciuta in questi anni nell'Insegnamento del Maestro. Ognuno ha messo a disposizione la propria esperienza e il proprio impegno in un'atmosfera di collaborazione e condivisione, in particolare: gli istruttori, Costantino Albini, Fabio Andrico, Igor Berkin, Adriano Clemente, Laura Evangelisti, Igor Legati, Prima Mai, Fabio Risolo, hanno tenuto sessioni teoriche e pratiche; i traduttori, Cristiana De Falco, Ilaria Faccioli, Alessandra Policreti, Christiane Rhein, Emmanuel Jouan, hanno ricoperto un ruolo fondamentale in una comunità multilingue come quella di Merigar.

I più giovani hanno seguito le attività a loro dedicate, trovando in Merigar un luogo dove fare esperienze educative insieme ai loro coetanei. I bambini hanno

partecipato ad attività di gioco espressivo ed esplorazioni della natura, mentre i ragazzi hanno seguito un laboratorio multimediale, realizzando un breve video.

Tante le persone che hanno collaborato all'organizzazione offrendo il loro tempo e la loro capacità. Tra le numerose iniziative si sono svolte pratiche guidate di Yantra Yoga, Danza del Vajra, Khaita Joyful Dances, aperitivi, tea party e varie attività sociali. Tutti i partecipanti hanno potuto vivere un'esperienza unica e profonda, collaborando attivamente e in armonia grazie agli insegnamenti trasmessi da Maestro Chogyal Namkhai Norbu.

<http://www.quinewsamiata.it/grande-partecipazione-per-il-ritiro-di-merigar.htm>

"Grande partecipazione per il ritiro di Merigar"



C'è soddisfazione tra gli organizzatori sulle presenze registrate al centro buddista del Monte Labro, nel comune di Arcidosso

ARCIDOSO — C'è soddisfazione tra gli organizzatori sulle presenze registrate al centro buddista di Arcidosso. Dal 30 giugno al 4 luglio si è svolto il ritiro della comunità di Merigar.

Nonostante l'assenza del maestro Norbu, che ha espresso il desiderio di portare avanti il ritiro come da programma, l'evento ha visto una grande affluenza di partecipanti.

Alcuni numeri: 650 presenze registrate, tra vecchi e nuovi praticanti, e in webcast la presenza virtuale di 500 contatti al giorno, tutti uniti - spiegano gli organizzatori - dalla consapevolezza di essere una grande famiglia cresciuta in questi anni nell'Insegnamento del maestro.

Ognuno ha messo a disposizione la propria esperienza e il proprio impegno in un'atmosfera di collaborazione e condivisione, in particolare: gli istruttori, Costantino Albini, Fabio Andrico, Igor Berkin, Adriano Clemente, Laura Evangelisti, Igor Legati, Prima Mai, Fabio Risolo, hanno tenuto sessioni teoriche e pratiche; i traduttori, Cristiana De Falco, Ilaria Faccioli, Alessandra Policreti, Christiane Rhein, Emmanuel Jouan, hanno ricoperto un ruolo fondamentale in una comunità multilingue come quella di **Merigar**.

I più giovani hanno seguito le attività a loro dedicate, trovando in Merigar un luogo dove fare esperienze educative insieme ai loro coetanei. I bambini hanno partecipato ad attività di gioco espressivo ed esplorazioni della natura, mentre i ragazzi hanno seguito un laboratorio multimediale, realizzando un breve video.

Tante le persone che hanno collaborato all'organizzazione offrendo il loro tempo e la loro capacità.

Tutti i partecipanti hanno potuto vivere un'esperienza unica e profonda, collaborando attivamente e in armonia grazie agli insegnamenti trasmessi da Maestro Chogyal Namkhai Norbu.



<http://www.toscanayoga.it/ritiri-workshop-e-vacanze-yoga/29-al-30-luglio-2017-%E2%80%A2-meditazione-yoga-%E2%80%A2>

In evidenza

SEMINARI, VACANZE YOGA, WORKSHOP, PROMOZIONI

**29 al 30 luglio 2017 • Meditazione & Yoga •
Arcidosso (GR)**



Organizzato da Merigar,
Merigar, 58031 Arcidosso (GR), Tel 0564 966837 • office@dzogchen.it • www.dzogchen.it

▪ **Stile Yoga: Yantra Yoga, Yoga tibetano del movimento**

Lo Yantra Yoga utilizza movimenti armonici legati a diversi aspetti della respirazione, per prendere coscienza del proprio corpo e controllare il respiro, uno dei mezzi principali per coordinare l'energia vitale (prana). Il nostro benessere fisico e mentale dipende dalla condizione dell'energia ed è quindi fondamentale che questa sia equilibrata. In questo modo possiamo ottenere una buona condizione fisica e uno stato mentale calmo, presente e rilassato che è la base per una conoscenza più profonda di noi stessi.

Lo Yantra Yoga o Lo Yoga del Movimento è un antico sistema di yoga tibetano, basato sul

testo L'Unione del sole e della luna, scritto nell'VIII secolo dal maestro Vairochana, ma la cui tradizione orale è ancora più antica. È stato introdotto e insegnato in occidente nei primi anni '70 dal maestro Chögyal Namkhai Norbu, uno delle più importanti guide spirituali nell'ambito del Buddismo tibetano e fondatore della Comunità Dzogchen.

- Insegnanti: Tiziana Gottardi, Fabio Risolo
- Lingua in cui si conduce il ritiro: italiano
- Livello pratica: principianti
- Presso Merigar. Merigar, 58031 Arcidosso (GR), Tel 0564 966837
 - office@dzogchen.it • www.dzogchen.it
- Numero minimo partecipanti: 15
- Numero massimo partecipanti: 50
- Costo € 60
- Compreso nel costo: sessioni di meditazione e yoga
- Escluso dal costo: pernottamento e pasti
- Iscrizioni entro: 15 luglio
- Acconto € 30
- Dati bancari : Comunità Dzogchen di Merigar • IBAN: IT68 Y053 9072 1900 0000 0001 718
- Cosa portare: indumenti comodi come tuta da ginnastica



Il corso alterna sessioni dedicate a meditazioni guidate e sessioni dedicate al rilassamento e alla consapevolezza del respiro secondo il metodo dello Yantra Yoga. Importanti esperienze che permettono di calmare la mente, essere più stabili e lucidi nell'affrontare i rapporti con altre persone e con tutto quello che può accadere nella vita quotidiana.

Istruzioni secondo antichi insegnamenti tibetani, potentissimi tutt'ora nella nostra società, contenute nei preziosi insegnamenti che Chögyal Namkhai Norbu da decenni ha portato nel mondo occidentale, formando diversi istruttori capaci a loro volta di trasmetterli.



Giornata tipo:

- 10.00-11.15 sessione guidata di meditazione
- 11.30-13.00 sessione guidata di yoga
- 15.00-16.30 sessione guidata di meditazione
- 16.45-18.00 sessione guidata di yoga



https://www.youtube.com/watch?v=oclOi483l5I&feature=player_embedded

https://www.youtube.com/watch?v=3M_VpcSqq70



Luglio/Agosto 2017



46 Luigi Vitiello
“Lo Yoga è il più antico
‘manuale d’uso’ per l’uomo”

[illegible]

46

“Lo Yoga è il più antico ‘manuale d’uso’ per l’uomo”



ca volersi occupare di sé": ci racconta Luigi Vitiello: medico, psicoterapeuta, insegnante di Yantra Yoga e meditazione. Chi, infatti, si avvicina a questo tipo di filosofia e di esercizi, oltre che ottenere buoni risultati riesce a modificare positivamente il proprio sistema di vita. Ma andiamo a scoprire nel dettaglio questo 'mondo'.

Professor Vitiello, quale relazione c'è tra benessere fisico e alimentazione?

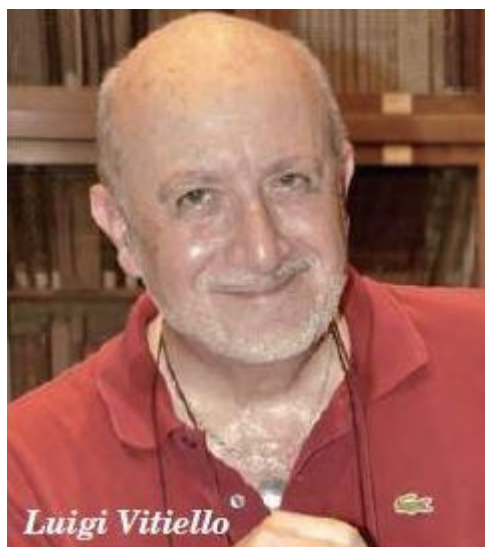
“Il rapporto è strettissimo. È intuitivo comprendere che il nostro corpo si forma e si rigenera sulla base dei costituenti che introduciamo con l'alimentazione. Secondo la medicina tibetana, la terapia è basata su quattro pilastri: dieta; comportamento; farmaci; interventi esterni (moxibustione, salassi, massaggi e altro...). Il cibo, quindi, è considerato un primo e fondamentale strumento di

benessere. Anche la medicina occidentale ha recentemente rivalutato l'importanza dell'alimentazione nella prevenzione e nella cura di molte patologie, comprese alcune delle più gravi, come il cancro”.

Nel corso del tempo, come si è venuto a creare il legame tra yoga e buona nutrizione? Qual è il fattore che unisce le due realtà?

“Lo Yoga è probabilmente il più

antico ‘manuale d'uso’ per l'uomo. La parola sanscrita yoga ha la stessa radice del latino ‘yugum’, giogo, ciò che unisce. In particolare, qui si intende una visione dell'uomo come unione delle tre dimensioni: fisica, psichica ed energetica. Ciò comprende anche il suo comportamento alimentare, consapevole dell'importanza di questo aspetto della vita”.



Luigi Vitiello

Che tipo di scelta adottate nel vostro centro per sensibilizzare i clienti verso il mangiare sano?

“Avvicinarsi allo Yoga significa volersi occupare di sé. La nostra vita attuale è spesso basata su ritmi spersonalizzanti, che ci allontanano dai nostri bisogni profondi. Nel vivere quotidiano, noi prendiamo progressivamente abitudini e posture che non sono delle vere scelte, ma reazioni a situazioni esterne. ‘Vacanze Yoga’ si propone di offrire una pausa di riflessione su se stessi: un’occasione per prendersi cura di sé in modo diverso, seguendo un sistema che ha mostrato, nel corso circa tremila anni, di dare profondi benefici a chi lo pratica”.



Lo Zhikhang, l'edificio che ospita la Sala del Mandala dove si pratica la Danza del Vajra, la biblioteca con un'importante collezione di testi in tibetano, inglese e italiano e gli uffici dell'Istituto Internazionale Shang Shung. Nella pagina a fianco: il tempio della grande contemplazione, ideato da Chögyal Namkhai Norbu è costruito interamente con materiali naturali, presenta numerosi dipinti e decorazioni. Dal suo centro, rappresentato da un fiore di loto, si dipartono raggi corrispondenti alle otto direzioni del mandala. Negli otto lati del tempio sono raffigurati i principali maestri di tutte le tradizioni spirituali tibetane e divinità dall'aspetto pacifico, feroce e gioioso.

Di cosa si compone il vostro menù?

“In un’epoca come quella attuale, dove nascono continuamente nuove teorie alimentari, spesso basate su pregiudizi ideologici più che sull’osservazione dell’uomo, noi proponiamo, durante il nostro corso, un’alimentazione semplice e tradizionale. L’uomo, per sua natura, è onnivoro. La sua stessa dentatura mostra che tende a un’alimentazione basata su cereali, verdure e frutta, con una minore percentuale di prodotti di origine animale. In

sintesi, quella che potremmo definire ‘la dieta della nonna’, cioè come si mangiava nel nostro Paese fino agli anni ’50, prima della comparsa del cibo industriale. Noi cerchiamo di attenerci a questi principi, usando prevalentemente prodotti del territorio e della stagione. Naturalmente, chi lo desidera, può richiedere un’alimentazione vegana o senza glutine”.

Quali sono i benefici che riscontrate sulle persone?

“A breve termine, cioè durante il corso, è facile avere dai partecipanti riscontri su una sensazione di maggiore leggerezza e di benessere rapidamente percepito. Chi torna dopo un anno, spesso ci riferisce che questa esperienza ha contribuito a

cambiare positivamente il suo stile di vita”.

Perché scegliere le vacanze yoga?

“Perché lo Yoga fa bene a tutte le età; perché avvicinarsi alla meditazione è un’occasione per conoscere meglio se stessi; perché Merigar è un posto bellissimo, inserito in un territorio tutto da scoprire; perché le ‘Vacanze Yoga’ sono un regalo che possiamo farci per recuperare le parti di noi che rischiamo di dimenticare nei ritmi della vita quotidiana”.

ANNALISA CIVITELLI

Ass. Culturale Comunità' Dzogchen - Merigar
Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR) Italy
Tel. / fax: +39 0564 966837
Email: office@dzogchen.it

<http://www.amiatanews.it/arcidosso-corso-di-meditazione-e-yoga-a-merigar-due-giorni-dedicati-allarmonia-e-al-benessere/>



Arcidosso. Corso di meditazione e Yoga, a Merigar due giorni dedicati all'armonia e al benessere

BY MARCO CONTI ON 23/07/2017 AMIATA GR, ARCIDOSO
Amiatanews: Arcidosso 23/07/2017

Il corso che si svolgerà dal 29 al 30 Luglio 2017, si basa su nozioni e istruzioni di Yantra Yoga e di Santi Maha Sangha, secondo gli antichi insegnamenti tibetani, portati in occidente da Namkhai Norbu. Tiziana Gottardi e Fabio Risolo, i due esperti istruttori.

Lo Yantra Yoga o Yoga del Movimento è un antico sistema di yoga tibetano, basato sul testo: *L'unione del sole e della luna*, scritto nell'VIII secolo dal maestro Vairochana, discepolo di Padmasambhava, ma la cui tradizione orale è ancora più antica.

Chögyal Namkhai Norbu ha iniziato a trasmettere in Occidente questo yoga del profondo negli anni Settanta. Nello stesso periodo ha redatto un dettagliato commento sulla base delle spiegazioni orali ricevute da alcuni yoghin e siddha tibetani del XX secolo.

Questo prezioso testo è stato recentemente tradotto dal tibetano in inglese, italiano, russo e cinese, e sono in corso traduzioni in tedesco, spagnolo, francese, cecoslovacco ed è, a tutt'oggi, uno dei pochi testi che raccoglie, in maniera metodica e da fonti attendibili, un sistema di pratica dello Yoga che può vantare una tradizione secolare.

Nella pratica, lo Yantra Yoga utilizza movimenti armonici legati a diversi aspetti della respirazione, per prendere coscienza del proprio corpo e controllare il respiro, uno dei mezzi principali per gestire l'energia vitale (prana). Il nostro benessere fisico e mentale dipende dalla condizione dell'energia ed è quindi fondamentale che questa sia armonizzata. In tal modo è possibile ottenere una buona condizione fisica e uno stato mentale calmo, presente e rilassato che è la base per una conoscenza più profonda di noi stessi. Lo Yantra Yoga è una disciplina che porta benessere sin dal primo approccio, è uno strumento molto efficace che consente di ristabilire l'equilibrio a livello energetico, specialmente quando si è soggetti a stati di stress, di ansia, di panico. È anche molto efficace per ripristinare l'elasticità del tessuto muscolare e delle articolazioni.

Tiziana Gottardi e Fabio Risolo, i due istruttori di grande esperienza guideranno il corso, previsto per fine luglio, rivolto a chi si avvicina per la prima volta e a chi è già praticante. Un'imperdibile occasione per "cambiare aria", fuggire dalla frenesia della città, godere di un posto tranquillo immerso nella natura, fare

delle esperienze utili per gestire lo stress della vita quotidiana. Sono giorni intensi ma non frenetici, durante i quali gli istruttori seguono da vicino ogni persona alla ricerca del proprio equilibrio interiore. Il corso alterna sessioni dedicate a meditazioni guidate, sessioni dedicate al rilassamento e alla consapevolezza del respiro, importanti esperienze che permettono di calmare la mente, sentirsi più stabili e lucidi nell'affrontare i rapporti e tutto ciò che può accadere nella quotidianità.

Il corso si basa su nozioni e istruzioni di **Yantra Yoga e di Santi Maha Sangha**, secondo gli antichi insegnamenti tibetani, straordinariamente efficaci e attuali, portate da Namkhai Norbu nel mondo occidentale, che hanno formato istruttori capaci a loro volta di praticarle e trasmetterle.

Istruttori:

- **Tiziana Gottardi**

Ha incontrato il Maestro nel 1977 e da allora si dedica alla vita della Comunità Dzogchen, lavora per le edizioni Shang Shung. Ha iniziato a praticare lo Yantra Yoga sotto la guida di Chögyal Namkhai Norbu e, su sua autorizzazione, da più di 15 anni tiene corsi per principianti e guida intensivi per esperti.

- **Fabio Risolo**

E' 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, 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.

VIDEO https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=PT36w0NJhvw

Costo 60 euro – Sconti per i soci – Il corso è aperto a tutti – È richiesta la preiscrizione.

Link utili

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

Fonti

Comunicato Ufficio Stampa Merigar West Alma Daddario & Nicoletta Chiorri del 23/07/2016

A Merigar due giorni dedicati all'armonia e al benessere

Corso di yoga e meditazione in Toscana

Articolo di giornalismo partecipativo postato da Nicoletta Chiorri

24/07/2017, 18:22 | SALUTE E ALIMENTAZIONE



CORSO DI MEDITAZIONE E YOGA

Due giorni dedicati all'armonia e al benessere

Dal 29 al 30 Luglio 2017

Località Merigar

(Comune di Arcidosso – Grosseto)

Lo Yantra Yoga o Yoga del Movimento è un antico sistema di yoga tibetano, basato sul testo: L'unione del sole e della luna, scritto nell'VIII secolo dal maestro Vairochana, discepolo di Padmasambhava, ma la cui tradizione orale è ancora più antica.

Chögyal Namkhai Norbu ha iniziato a trasmettere in Occidente questo yoga del profondo negli anni Settanta. Nello stesso periodo ha redatto un dettagliato commento sulla base delle spiegazioni orali ricevute da alcuni yoghin e siddha tibetani del XX secolo.

Questo prezioso testo è stato recentemente tradotto dal tibetano in inglese, italiano, russo e cinese, e sono in corso traduzioni in tedesco, spagnolo, francese, cecoslovacco ed è, a tutt'oggi, uno dei pochi testi che raccoglie, in maniera metodica e da fonti attendibili, un sistema di pratica dello Yoga che può vantare una tradizione secolare.

Nella pratica, lo Yantra Yoga utilizza movimenti armonici legati a diversi aspetti della respirazione, per prendere coscienza del proprio corpo e controllare il respiro, uno dei mezzi principali per gestire l'energia vitale (prana). Il nostro benessere fisico e mentale dipende dalla condizione dell'energia ed è quindi fondamentale che questa sia armonizzata. In tal modo è possibile ottenere una buona condizione fisica e uno stato mentale calmo, presente e rilassato che è la base per una conoscenza più profonda di noi stessi.

Lo Yantra Yoga è una disciplina che porta benessere sin dal primo approccio, è uno strumento molto efficace che consente di ristabilire l'equilibrio a livello energetico, specialmente quando si è soggetti a stati di stress, di ansia, di panico. È anche molto efficace per ripristinare l'elasticità del tessuto muscolare e delle articolazioni.

Due istruttori di grande esperienza guideranno il corso, previsto per fine luglio, rivolto a chi si avvicina per la prima volta e a chi è già praticante. Un'imperdibile occasione per "cambiare aria", fuggire dalla frenesia della città, godere di un posto tranquillo immerso nella natura, fare delle esperienze utili per gestire lo stress della vita quotidiana. Sono giorni intensi ma non frenetici, durante i quali gli istruttori seguono da vicino ogni persona alla ricerca del proprio equilibrio interiore. Il corso alterna sessioni dedicate a meditazioni guidate, sessioni dedicate al rilassamento e alla consapevolezza del respiro, importanti esperienze che permettono di calmare la mente, sentirsi più stabili e lucidi nell'affrontare i rapporti e tutto ciò che può accadere nella quotidianità.

Il corso si basa su nozioni e istruzioni di Yantra Yoga e di Santi Maha Sangha, secondo gli antichi insegnamenti tibetani, straordinariamente efficaci e attuali, portate da Namkhai Norbu nel mondo occidentale, che hanno formato istruttori capaci a loro volta di praticarle e trasmetterle.

Istruttori:

Tiziana Gottardi

Ha incontrato il Maestro nel 1977 e da allora si dedica alla vita della Comunità Dzogchen, lavora per le edizioni Shang Shung. Ha iniziato a praticare lo Yantra Yoga sotto la guida di Chögyal Namkhai Norbu e, su sua autorizzazione, da più di 15 anni tiene corsi per principianti e guida intensivi per esperti.

Fabio Risolo

E' 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, 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.

VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=fJofSB-Ljc8>

Costo 60 euro

Sconti per i soci

Il corso è aperto a tutti.

È richiesta la preiscrizione.

Web Site

www.dzogchen.it

Info e prenotazioni:

tel: +39 0564 966837

email: office@dzogchen.it



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

Links

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

<http://www.dzogchen.it/it/meditazione-e-yoga/>



BENESSERE

Corso di meditazione e yoga nel weekend di Merigar

Corso di meditazione e yoga: sabato 29 e domenica 30 luglio due giorni dedicati all'armonia e al benessere a Merigar, il centro buddista tibetano di Arcidosso. Il corso si basa su nozioni e istruzioni di Yantra Yoga e di



Il centro di Merigar

Santi Maha Sangha, secondo gli antichi insegnamenti tibetani, straordinariamente efficaci e attuali. Due istruttori di grande esperienza guideranno il corso, rivolto a chi si avvicina per la prima volta e a

chi è già praticante. Un'imperdibile occasione per "cambiare aria", fuggire dalla frenesia della città e fare esperienze utili per gestire lo stress della vita quotidiana. Aperto a tutti. Costo 60 euro, richiesta la preiscrizione: info 0564 966837.



<http://www.fattitaliani.it/2017/08/vacanze-yoga-merigar-dal-19-al-25.html>

venerdì 11 agosto 2017

VACANZE YOGA A MERIGAR, dal 19 al 25 agosto una settimana dedicata all'armonia e al rilassamento

Argomenti: Benessere, Toscana, Vacanze



Nell'incantevole cornice della località Merigar, letteralmente “residenza della montagna di fuoco”, simbolicamente “dimora dell'energia”, situata nel comune di Arcidosso, in provincia di Grosseto, sorge un luogo che sembra sospeso nel tempo, immerso nella natura, circondato da boschi di faggi e castagni. Qui dal 1981, intorno al Maestro tibetano Chögyal Namkhai Norbu, si riuniscono le persone interessate allo studio e alla pratica dello Dzogchen-Atiyoga, uno degli insegnamenti più antichi della tradizione spirituale tibetana, prezioso strumento per l'evoluzione dell'individuo.

Lo Yoga è un'antica disciplina che ha origine in Oriente e che viene praticata da migliaia di anni. Il testo originale dello Yantra Yoga o Yoga del Movimento, di tradizione tibetana, è basato sul testo L'Unione del sole e della luna, scritto nell'VIII secolo dal maestro Vairochana, ma la cui tradizione orale è ancora più antica e tramandata nel tempo.

Il Maestro Chögyal Namkhai Norbu, profondo conoscitore di questa disciplina, ha scritto un'ampia e dettagliata spiegazione dello Yantra Yoga e ha iniziato ad insegnarlo in Occidente a partire dagli Anni '70.

A Merigar dal 19 al 25 Agosto si potrà trascorrere una settimana rilassante e piacevole, tra yoga, meditazione e danze Khaita Joyfull Dances, per distendersi, divertirsi, migliorare il coordinamento fisico e la presenza mentale, immersi tra le verdi colline toscane, alle pendici del Monte Amiata e del Parco Faunistico del Monte Labro, a 800 metri di altezza, con aria fresca, cibo sano e buono.

Una vacanza all'insegna della meditazione e dello Yoga provenienti dalla più antica tradizione tibetana, utili per aiutare a rilassare il corpo e la mente e a ritrovare la condizione naturale dell'energia individuale.

Un'occasione per adulti di sperimentare nuovi percorsi, tra corsi di yoga, passeggiate e immersione nella cultura tibetana, per affrontare lo stress della vita quotidiana e incrementare il benessere e l'equilibrio psicofisico.

È previsto anche un metodo di Yantra Yoga dedicato ai bambini, dai 6 ai 12 anni: il Kumar Kumari, ideato e scritto da Chögyal Namkhai Norbu tenendo conto della specificità della dimensione fisica, dell'energia e della respirazione dei bambini.

Nel Kumar Kumari la respirazione è basata su inspirazioni ed espirazioni lente e veloci che sono benefiche per i bambini. La particolarità di questo yoga è che le respirazioni e i movimenti del corpo sono combinati con i suoni. In tal modo viene riequilibrata la condizione psicofisica del bambino, garantendone un corretto sviluppo fisico, emotivo e sociale.

Numerose esperienze hanno recentemente dimostrato l'utilità e i benefici che derivano dalla pratica dello Yoga nel contesto scolastico. Grazie allo Yoga, infatti, gli studenti si sentono più energici, ma anche rilassati,

favorendo così un'atmosfera positiva per i bambini e gli insegnanti nelle classi. Molte scuole, sia in Italia che all'estero, offrono questo tipo di attività extra curricolari come parte integrante dei loro programmi.

Laboratorio di Up-Cycling musicale (per bambini dai 6 ai 9 anni)

Creare musica insieme partendo da materiali di recupero.

Attività manuale e pittorica: trasformare oggetti di uso comune in lavoretti musicali funzionanti.

Attività musicale: formazione di una band in cui sperimentare musicalmente le creazioni dei partecipanti.

Laboratorio multimediale (9-12 anni)

L'attività è la creazione del videoclip della band dei bambini, dallo storyboard al montaggio. Verranno sperimentati modi creativi per utilizzare oggetti tecnologici comuni (smartphones, tablet, computer), non come fruitori passivi di prodotti multimediali, ma come creatori attivi di immagini emozionalmente proprie.

Il video che risulterà da queste esperienze verrà condiviso solo ed unicamente con i partecipanti e i genitori.



GLI ISTRUTTORI

Per i bambini: Fabiana Esca, Nicol Bana, Nicolò Pozzi

Fabiana Esca (Kumar Kumari Yantra con i bambini), compie studi artistici laureandosi in Conservazione dei Beni Culturali e contemporaneamente si forma studiando prima Danza Classica presso il Teatro San Carlo di Napoli e poi proseguendo con lo studio della Danza Contemporanea. Dagli anni '90 intraprende un percorso di ricerca teatrale che la porta a studiare e a lavorare con diversi Maestri di rilievo internazionale. Durante il suo cammino ha inoltre la fortuna di incontrare il Maestro Chögyal Namkhai Norbu, di cui è allieva dal 2001 e comincia a praticare lo Yantra Yoga fino a formarsi come istruttrice, anche della forma specifica per i bambini: il Kumar Kumari. Dal 2010 tiene corsi presso Namdeling, la sede napoletana della Comunità Dzogchen e diverse scuole, dalle Materne ai Licei.

Nicol Bana è attiva come educatrice musicale nella provincia di Brescia, collabora con scuole private, ludoteche, cooperative e associazioni tenendo corsi di educazione musicale e laboratori di up-cycling musicale. Si è specializzata nell'insegnamento secondo la Music Learning Theory di Edwin E. Gordon, frequentando il corso nazionale indetto da Aigam (Ente riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione per la formazione del personale della scuola) ottenendo l'accreditamento nel 2016.

Niccolò Pozzi è attivo come educatore musicale e insegnante di strumento (tromba e chitarra) nella città di Milano, dove collabora con scuole private e pubbliche, ludoteche e associazioni. Specializzato nell'insegnamento secondo la Music Learning Theory di Edwin E. Gordon, ha frequentato il corso nazionale indetto da Aigam (Ente riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione per la formazione del personale della scuola) ottenendo l'accreditamento nel 2016. Precedentemente ha conseguito la laurea triennale in tromba jazz presso il conservatorio G. Verdi di Milano.

Per gli adulti: Laura Evangelisti, Tiziana Gottardi, Luigi Vitiello

Laura Evangelisti (classe di approfondimento di Yantra) si avvicina allo Yantra Yoga per la prima volta negli anni 80 attraverso gli insegnamenti del maestro Chögyal Namkhai Norbu, da cui ha appreso le tecniche di questa antica tradizione tibetana.

Autorizzata nel 1994 per insegnare a livello internazionale, ha tenuto corsi in molti paesi per introdurre lo Yantra Yoga a nuovi studenti, oltre a condurre numerosi corsi per insegnanti.

Accurata e attenta ai dettagli, la sua missione è comunicare l'essenza di questo insegnamento per mantenerne e preservarne le caratteristiche uniche, insieme ai benefici e all'armonia insite nella sperimentazione della sincronizzazione del movimento, del respiro e del ritmo.

Tiziana Gottardi (classe di base di Yantra Yoga) dal 1977 segue gli insegnamenti del maestro Chogyal Namkhai Norbu fondatore della Comunità Dzogchen Internazionale, e con lui inizia a praticare lo Yantra Yoga. Da allora ha continuato ad approfondire lo studio e la pratica dello Yantra Yoga e dal 2004 è insegnante autorizzata di 1° livello di Yantra Yoga e dal 2010 è insegnante autorizzata di 2° livello di Yantra Yoga. Da anni tiene corsi settimanali a Merigar, il centro della Comunità Dzogchen europeo e dal 2004 anche seminari intensivi in diverse città italiane e in Europa (Spagna, Francia, Austria, Cipro, Romania). Insegna anche Yantra Yoga Kumar Kumari, lo Yantra Yoga per i bambini.

Luigi Vitiello è allievo di Chögyal Namkhai Norbu dal 1977.

Medico e Psicoterapeuta, ha studiato Medicina Tibetana con il prof. Namkhai Norbu, con il dott. Pasang Yonten e con il prof. Tubten Phuntsog ed ha pubblicato vari articoli su questo argomento.

E' istruttore di Yantra Yoga e tiene, su autorizzazione del Maestro, incontri sulle pratiche di base della meditazione.

Video

https://www.youtube.com/watch?v=ocIOi483l5I&feature=player_embedded

https://www.youtube.com/watch?v=3M_VpcSqq70

Web Site

www.dzogchen.it

Info e prenotazioni:

tel: +39 0564 966837

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

<http://blog.libero.it/wp/eventinews24press/2017/08/10/vacanze-yoga-merigar-settimana-dedicata-allarmonia-al-rilassamento-dal-19-al-25-agosto-2017-arcidosso-eventinews24/>

- VACANZE YOGA A MERIGAR: una settimana dedicata all'armonia e al rilassamento (Dal 19 al 25 Agosto 2017 – Arcidosso) @eventinews24

VACANZE YOGA A MERIGAR: una settimana dedicata all'armonia e al rilassamento (Dal 19 al 25 Agosto 2017 – Arcidosso) @eventinews24



yoga bambini

VACANZE YOGA A MERIGAR

Una settimana dedicata all'armonia e al rilassamento

Dal 19 al 25 Agosto 2017

Località Merigar

(Comune di Arcidosso – Grosseto)

Nell'incantevole cornice della località **Merigar**, letteralmente “residenza della montagna di fuoco”, simbolicamente “dimora dell'energia”, situata nel comune di Arcidosso, in provincia di Grosseto, sorge un luogo che sembra sospeso nel tempo, immerso nella natura, circondato da boschi di faggi e castagni. Qui dal 1981, intorno al Maestro tibetano **Chögyal Namkhai Norbu**, si riuniscono le persone interessate allo studio e alla pratica dello **Dzogchen-Atiyoga**, uno degli insegnamenti più antichi della tradizione spirituale tibetana, prezioso strumento per l'evoluzione dell'individuo.

Lo **Yoga** è un'antica disciplina che ha origine in Oriente e che viene praticata da migliaia di anni. Il testo originale dello **Yantra Yoga o Yoga del Movimento**, di tradizione tibetana, è basato sul

testo *L'Unione del sole e della luna*, scritto nell'VIII secolo dal maestro Vairochana, ma la cui tradizione orale è ancora più antica e tramandata nel tempo.

Il Maestro Chögyal Namkhai Norbu, profondo conoscitore di questa disciplina, ha scritto un'ampia e dettagliata spiegazione dello Yantra Yoga e ha iniziato ad insegnarlo in Occidente a partire dagli Anni '70.

A Merigar dal 19 al 25 Agosto si potrà trascorrere una settimana rilassante e piacevole, tra yoga, meditazione e danze *Khaita Joyfull Dances*, per distendersi, divertirsi, migliorare il coordinamento fisico e la presenza mentale, immersi tra le verdi colline toscane, alle pendici del Monte Amiata e del Parco Faunistico del Monte Labro, a 800 metri di altezza, con aria fresca, cibo sano e buono.

Una vacanza all'insegna della meditazione e dello Yoga provenienti dalla più antica tradizione tibetana, utili per aiutare a rilassare il corpo e la mente e a ritrovare la condizione naturale dell'energia individuale.

Un'occasione per adulti di sperimentare nuovi percorsi, tra corsi di yoga, passeggiate e immersione nella cultura tibetana, per affrontare lo stress della vita quotidiana e incrementare il benessere e l'equilibrio psicofisico.

È previsto anche un metodo di Yantra Yoga dedicato ai bambini, dai 6 ai 12 anni: il **Kumar Kumari**, ideato e scritto da Chögyal Namkhai Norbu tenendo conto della specificità della dimensione fisica, dell'energia e della respirazione dei bambini.

Nel Kumar Kumari la respirazione è basata su inspirazioni ed espirazioni lente e veloci che sono benefiche per i bambini. La particolarità di questo yoga è che le respirazioni e i movimenti del corpo sono combinati con i suoni. In tal modo viene riequilibrata la condizione psicofisica del bambino, garantendone un corretto sviluppo fisico, emotivo e sociale.

Numerose esperienze hanno recentemente dimostrato l'utilità e i benefici che derivano dalla pratica dello Yoga nel contesto scolastico. Grazie allo Yoga, infatti, gli studenti si sentono più energici, ma anche rilassati, favorendo così un'atmosfera positiva per i bambini e gli insegnanti nelle classi. Molte scuole, sia in Italia che all'estero, offrono questo tipo di attività extra curricolari come parte integrante dei loro programmi.

Laboratorio di Up-Cycling musicale (per bambini dai 6 ai 9 anni)

Creare musica insieme partendo da materiali di recupero.

Attività manuale e pittorica: trasformare oggetti di uso comune in lavoretti musicali funzionanti.

Attività musicale: formazione di una band in cui sperimentare musicalmente le creazioni dei partecipanti.

Laboratorio multimediale (9-12 anni)

L'attività è la creazione del videoclip della band dei bambini, dallo storyboard al montaggio. Verranno sperimentati modi creativi per utilizzare oggetti tecnologici comuni (smartphones, tablet,

computer), non come fruitori passivi di prodotti multimediali, ma come creatori attivi di immagini emozionalmente proprie.

Il video che risulterà da queste esperienze verrà condiviso solo ed unicamente con i partecipanti e i genitori.

GLI ISTRUTTORI

Per i bambini: Fabiana Esca, Nicol Bana, Nicolò Pozzi

Fabiana Esca (Kumar Kumari Yantra con i bambini), compie studi artistici laureandosi in Conservazione dei Beni Culturali e contemporaneamente si forma studiando prima Danza Classica presso il Teatro San Carlo di Napoli e poi proseguendo con lo studio della Danza Contemporanea. Dagli anni '90 intraprende un percorso di ricerca teatrale che la porta a studiare e a lavorare con diversi Maestri di rilievo internazionale. Durante il suo cammino ha inoltre la fortuna di incontrare il Maestro Chögyal Namkhai Norbu, di cui è allieva dal 2001 e comincia a praticare lo Yantra Yoga fino a formarsi come istruttrice, anche della forma specifica per i bambini: il Kumar Kumari. Dal 2010 tiene corsi presso Namdeling, la sede napoletana della Comunità Dzogchen e diverse scuole, dalle Materne ai Licei.

Nicol Bana è attiva come educatrice musicale nella provincia di Brescia, collabora con scuole private, ludoteche, cooperative e associazioni tenendo corsi di educazione musicale e laboratori di up-cycling musicale. Si è specializzata nell'insegnamento secondo la Music Learning Theory di Edwin E. Gordon, frequentando il corso nazionale indetto da Aigam (Ente riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione per la formazione del personale della scuola) ottenendo l'accreditamento nel 2016.

Niccolò Pozzi è attivo come educatore musicale e insegnante di strumento (tromba e chitarra) nella città di Milano, dove collabora con scuole private e pubbliche, ludoteche e associazioni. Specializzato nell'insegnamento secondo la Music Learning Theory di Edwin E. Gordon, ha frequentato il corso nazionale indetto da Aigam (Ente riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione per la formazione del personale della scuola) ottenendo l'accreditamento nel 2016. Precedentemente ha conseguito la laurea triennale in tromba jazz presso il conservatorio G. Verdi di Milano.

Per gli adulti: Laura Evangelisti, Tiziana Gottardi, Luigi Vitiello

Laura Evangelisti (classe di approfondimento di Yantra) si avvicina allo Yantra Yoga per la prima volta negli anni 80 attraverso gli insegnamenti del maestro Chögyal Namkhai Norbu, da cui ha appreso le tecniche di questa antica tradizione tibetana.

Autorizzata nel 1994 per insegnare a livello internazionale, ha tenuto corsi in molti paesi per introdurre lo Yantra Yoga a nuovi studenti, oltre a condurre numerosi corsi per insegnanti.

Accurata e attenta ai dettagli, la sua missione è comunicare l'essenza di questo insegnamento per mantenerne e preservarne le caratteristiche uniche, insieme ai benefici e all'armonia insite nella sperimentazione della sincronizzazione del movimento, del respiro e del ritmo.

Tiziana Gottardi (classe di base di Yantra Yoga) dal 1977 segue gli insegnamenti del maestro Chogyal Namkhai Norbu fondatore della Comunità Dzogchen Internazionale, e con lui inizia a praticare lo Yantra Yoga. Da allora ha continuato ad approfondire lo studio e la pratica dello Yantra Yoga e dal 2004 è insegnante autorizzata di 1° livello di Yantra Yoga e dal 2010 è insegnante

autorizzata di 2° livello di Yantra Yoga. Da anni tiene corsi settimanali a Merigar, il centro della Comunità Dzogchen europeo e dal 2004 anche seminari intensivi in diverse città italiane e in Europa (Spagna, Francia, Austria, Cipro, Romania). Insegna anche Yantra Yoga Kumar Kumari, lo Yantra Yoga per i bambini.

Luigi Vitiello è allievo di Chögyal Namkhai Norbu dal 1977.

Medico e Psicoterapeuta, ha studiato Medicina Tibetana con il prof. Namkhai Norbu, con il dott. Pasang Yonten e con il prof. Tubten Phuntsog ed ha pubblicato vari articoli su questo argomento.

E' istruttore di Yantra Yoga e tiene, su autorizzazione del Maestro, incontri sulle pratiche di base della meditazione.

Video

https://www.youtube.com/watch?v=ocIOi483l5I&feature=player_embedded

https://www.youtube.com/watch?v=3M_VpcSqq70

Web Site

www.dzogchen.it

Info e prenotazioni:

tel: +39 0564 966837

email: office@dzogchen.it

Fatti&Fattoidi

<http://fattiefattoidi.com/blog/2017/08/10/a-merigar-vacanze-e-yoga-per-il-giusto-equilibrio/?i=1>

A Merigar vacanze e yoga per il giusto equilibrio

Posted on [10/08/2017](#) by [veronicameddi](#)



V. M. – Nell’incantevole cornice della località **Merigar**, letteralmente “residenza della montagna di fuoco”, simbolicamente “dimora dell’energia”, situata nel comune di Arcidosso, in provincia di Grosseto, sorge un luogo che sembra sospeso nel tempo, immerso nella natura, circondato da boschi di faggi e castagni. Qui dal 1981, intorno al Maestro tibetano **Chögyal Namkhai Norbu**, si riuniscono le persone interessate allo studio e alla pratica dello **Dzogchen-Atiyoga**, uno degli insegnamenti più antichi della tradizione spirituale tibetana, prezioso strumento per l’evoluzione dell’individuo.

Lo **Yoga** è un’antica disciplina che ha origine in Oriente e che viene praticata da migliaia di anni. Il testo originale dello **Yantra Yoga o Yoga del Movimento**, di tradizione tibetana, è basato sul testo *L’Unione del sole e della luna*, scritto nell’VIII secolo dal maestro Vairochana, ma la cui tradizione orale è ancora più antica e tramandata nel tempo.

Il Maestro Chögyal Namkhai Norbu, profondo conoscitore di questa disciplina, ha scritto un’ampia e dettagliata spiegazione dello Yantra Yoga e ha iniziato ad insegnarlo in Occidente a partire dagli Anni ’70.

A Merigar dal 19 al 25 Agosto si potrà trascorrere una settimana rilassante e piacevole, tra yoga, meditazione e danze *Khaita Joyfull Dances*, per distendersi, divertirsi, migliorare il coordinamento fisico e la presenza mentale, immersi tra le verdi colline toscane, alle pendici del Monte Amiata e del Parco Faunistico del Monte Labro, a 800 metri di altezza, con aria fresca, cibo sano e buono.

Una vacanza all’insegna della meditazione e dello Yoga provenienti dalla più antica tradizione tibetana, utili per aiutare a rilassare il corpo e la mente e a ritrovare la condizione naturale dell’energia individuale.

Un’occasione per adulti di sperimentare nuovi percorsi, tra corsi di yoga, passeggiate e immersione nella cultura tibetana, per affrontare lo stress della vita quotidiana e incrementare il benessere e l’equilibrio psicofisico.

È previsto anche un metodo di Yantra Yoga dedicato ai bambini, dai 6 ai 12 anni: il **Kumar Kumari**, ideato e scritto da Chögyal Namkhai Norbu tenendo conto della specificità della dimensione fisica, dell'energia e della respirazione dei bambini.

Nel Kumar Kumari la respirazione è basata su inspirazioni ed espirazioni lente e veloci che sono benefiche per i bambini. La particolarità di questo yoga è che le respirazioni e i movimenti del corpo sono combinati con i suoni. In tal modo viene riequilibrata la condizione psicofisica del bambino, garantendone un corretto sviluppo fisico, emotivo e sociale.

Numerose esperienze hanno recentemente dimostrato l'utilità e i benefici che derivano dalla pratica dello Yoga nel contesto scolastico. Grazie allo Yoga, infatti, gli studenti si sentono più energici, ma anche rilassati, favorendo così un'atmosfera positiva per i bambini e gli insegnanti nelle classi. Molte scuole, sia in Italia che all'estero, offrono questo tipo di attività extra curricolari come parte integrante dei loro programmi.

Laboratorio di Up-Cycling musicale (per bambini dai 6 ai 9 anni)

Creare musica insieme partendo da materiali di recupero.

Attività manuale e pittorica: trasformare oggetti di uso comune in lavoretti musicali funzionanti.

Attività musicale: formazione di una band in cui sperimentare musicalmente le creazioni dei partecipanti.

Laboratorio multimediale (9-12 anni)

L'attività è la creazione del videoclip della band dei bambini, dallo storyboard al montaggio. Verranno sperimentati modi creativi per utilizzare oggetti tecnologici comuni (smartphones, tablet, computer), non come fruitori passivi di prodotti multimediali, ma come creatori attivi di immagini emozionalmente proprie.

Il video che risulterà da queste esperienze verrà condiviso solo ed unicamente con i partecipanti e i genitori.

GLI ISTRUTTORI

Per i bambini: Fabiana Esca, Nicol Bana, Nicolò Pozzi

Fabiana Esca (Kumar Kumari Yantra con i bambini), compie studi artistici laureandosi in Conservazione dei Beni Culturali e contemporaneamente si forma studiando prima Danza Classica presso il Teatro San Carlo di Napoli e poi proseguendo con lo studio della Danza Contemporanea. Dagli anni '90 intraprende un percorso di ricerca teatrale che la porta a studiare e a lavorare con diversi Maestri di rilievo internazionale. Durante il suo cammino ha inoltre la fortuna di incontrare il Maestro Chögyal Namkhai Norbu, di cui è allieva dal 2001 e comincia a praticare lo Yantra Yoga fino a formarsi come istruttrice, anche della forma specifica per i bambini: il Kumar Kumari. Dal 2010 tiene corsi presso Namdeling, la sede napoletana della Comunità Dzogchen e diverse scuole, dalle Materne ai Licei.

Nicol Bana è attiva come educatrice musicale nella provincia di Brescia, collabora con scuole private, ludoteche, cooperative e associazioni tenendo corsi di educazione musicale e laboratori di up-cycling musicale. Si è specializzata nell'insegnamento secondo la Music Learning Theory di Edwin E. Gordon, frequentando il corso nazionale indetto da Aigam (Ente riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione per la formazione del personale della scuola) ottenendo l'accREDITAMENTO nel 2016.

Niccolò Pozzi è attivo come educatore musicale e insegnante di strumento (tromba e chitarra) nella città di Milano, dove collabora con scuole private e pubbliche, ludoteche e associazioni. Specializzato nell'insegnamento secondo la Music Learning Theory di Edwin E. Gordon, ha frequentato il corso nazionale indetto da Aigam (Ente riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione per la formazione del personale della scuola) ottenendo l'accREDITAMENTO nel 2016. Precedentemente ha conseguito la laurea triennale in tromba jazz presso il conservatorio G. Verdi di Milano.

Per gli adulti: Laura Evangelisti, Tiziana Gottardi, Luigi Vitiello

Laura Evangelisti (classe di approfondimento di Yantra) si avvicina allo Yantra Yoga per la prima volta negli anni 80 attraverso gli insegnamenti del maestro Chögyal Namkhai Norbu, da cui ha appreso le tecniche di questa antica tradizione tibetana.

Autorizzata nel 1994 per insegnare a livello internazionale, ha tenuto corsi in molti paesi per introdurre lo Yantra Yoga a nuovi studenti, oltre a condurre numerosi corsi per insegnanti.

Accurata e attenta ai dettagli, la sua missione è comunicare l'essenza di questo insegnamento per mantenerne e preservarne le caratteristiche uniche, insieme ai benefici e all'armonia insite nella sperimentazione della sincronizzazione del movimento, del respiro e del ritmo.

Tiziana Gottardi (classe di base di Yantra Yoga) dal 1977 segue gli insegnamenti del maestro Chogyal Namkhai Norbu fondatore della Comunità Dzogchen Internazionale, e con lui inizia a praticare lo Yantra Yoga. Da allora ha continuato ad approfondire lo studio e la pratica dello Yantra Yoga e dal 2004 è insegnante autorizzata di 1° livello di Yantra Yoga e dal 2010 è insegnante autorizzata di 2° livello di Yantra Yoga. Da anni tiene corsi settimanali a Merigar, il centro della Comunità Dzogchen europeo e dal 2004 anche seminari intensivi in diverse città italiane e in Europa (Spagna, Francia, Austria, Cipro, Romania). Insegna anche Yantra Yoga Kumar Kumari, lo Yantra Yoga per i bambini.

Luigi Vitiello è allievo di Chögyal Namkhai Norbu dal 1977.

Medico e Psicoterapeuta, ha studiato Medicina Tibetana con il prof. Namkhai Norbu, con il dott. Pasang Yonten e con il prof. Tubten Phuntsog ed ha pubblicato vari articoli su questo argomento.

E' istruttore di Yantra Yoga e tiene, su autorizzazione del Maestro, incontri sulle pratiche di base della meditazione.



<http://www.amiatanews.it/arcidosso-vacanze-yoga-a-merigar-una-settimana-dedicata-allarmonia-e-al-benessere/>

<https://youtu.be/PT36w0NJhvw>

Arcidosso. Vacanze Yoga a Merigar, una settimana dedicata all'armonia e al benessere

BY MARCO CONTI ON 12/08/2017 AMIATA GR, ARCIDOSO
Amiatanews: Arcidosso 12/08/2017

Dal 19 al 25 Agosto 2017, per giorni rilassanti e piacevoli, tra yoga, meditazione e danze Khaita Joyfull Dances. Previsto anche un metodo di Yantra Yoga dedicato ai bambini, dai 6 ai 12 anni

Nell'incantevole cornice della località **Merigar**, letteralmente "residenza della montagna di fuoco", simbolicamente "dimora dell'energia", situata nel comune di Arcidosso, in provincia di Grosseto, sorge un luogo che sembra sospeso nel tempo, immerso nella natura, circondato da boschi di faggi e castagni. Qui dal 1981, intorno al Maestro tibetano **Chögyal Namkhai Norbu**, si riuniscono le persone interessate allo studio e alla pratica dello **Dzogchen-Atiyoga**, uno degli insegnamenti più antichi della tradizione spirituale tibetana, prezioso strumento per l'evoluzione dell'individuo.

Lo **Yoga** è un'antica disciplina che ha origine in Oriente e che viene praticata da migliaia di anni. Il testo originale dello **Yantra Yoga o Yoga del Movimento**, di tradizione tibetana, è basato sul testo *L'Unione del sole e della luna*, scritto nell'VIII secolo dal maestro Vairochana, ma la cui tradizione orale è ancora più antica e tramandata nel tempo.

Il Maestro Chögyal Namkhai Norbu, profondo conoscitore di questa disciplina, ha scritto un'ampia e dettagliata spiegazione dello Yantra Yoga e ha iniziato ad insegnarlo in Occidente a partire dagli Anni '70.

A Merigar dal 19 al 25 Agosto si potrà trascorrere una settimana rilassante e piacevole, tra yoga, meditazione e danze *Khaita Joyfull Dances*, per distendersi, divertirsi, migliorare il coordinamento fisico e la presenza mentale, immersi tra le verdi colline toscane, alle pendici del Monte Amiata e del Parco Faunistico del Monte Labro, a 800 metri di altezza, con aria fresca, cibo sano e buono. Una vacanza all'insegna della meditazione e dello Yoga provenienti dalla più antica tradizione tibetana, utili per aiutare a rilassare il corpo e la mente e a ritrovare la condizione naturale dell'energia individuale.

Un'occasione per adulti di sperimentare nuovi percorsi, tra corsi di yoga, passeggiate e immersione nella cultura tibetana, per affrontare lo stress della vita quotidiana e incrementare il benessere e l'equilibrio psicofisico.

È previsto anche un metodo di Yantra Yoga dedicato ai bambini, dai 6 ai 12 anni: il **Kumar Kumari**, ideato e scritto da Chögyal Namkhai Norbu tenendo conto della specificità della dimensione fisica, dell'energia e della respirazione dei bambini.



Nel Kumar Kumari la respirazione è basata su inspirazioni ed espirazioni lente e veloci che sono benefiche per i bambini. La particolarità di questo yoga è che le respirazioni e i movimenti del corpo sono combinati con i suoni. In tal modo viene riequilibrata la condizione psicofisica del bambino, garantendone un corretto sviluppo fisico, emotivo e sociale.

Numerose esperienze hanno recentemente dimostrato l'utilità e i benefici che derivano dalla pratica dello Yoga nel contesto scolastico. Grazie allo Yoga, infatti, gli studenti si sentono più energici, ma anche rilassati, favorendo così un'atmosfera positiva per i bambini e gli insegnanti nelle classi.

Molte scuole, sia in Italia che all'estero, offrono questo tipo di attività extra curriculari come parte integrante dei loro programmi.

Laboratorio di Up-Cycling musicale (per bambini dai 6 ai 9 anni)

Creare musica insieme partendo da materiali di recupero.

Attività manuale e pittorica: trasformare oggetti di uso comune in lavoretti musicali funzionanti.

Attività musicale: formazione di una band in cui sperimentare musicalmente le creazioni dei partecipanti.

Laboratorio multimediale (9-12 anni)

L'attività è la creazione del videoclip della band dei bambini, dallo storyboard al montaggio.

Verranno sperimentati modi creativi per utilizzare oggetti tecnologici comuni (smartphones, tablet, computer), non come fruitori passivi di prodotti multimediali, ma come creatori attivi di immagini emozionalmente proprie.

Il video che risulterà da queste esperienze verrà condiviso solo ed unicamente con i partecipanti e i genitori.

Gli istruttori per i bambini: Fabiana Esca, Nicol Bana, Nicolò Pozzi

Fabiana Esca (Kumar Kumari Yantra con i bambini), compie studi artistici laureandosi in Conservazione dei Beni Culturali e contemporaneamente si forma studiando prima Danza Classica presso il Teatro San Carlo di Napoli e poi proseguendo con lo studio della Danza Contemporanea. Dagli anni '90 intraprende un percorso di ricerca teatrale che la porta a studiare e a lavorare con diversi Maestri di rilievo internazionale. Durante il suo cammino ha inoltre la fortuna di incontrare il Maestro Chögyal Namkhai Norbu, di cui è allieva dal 2001 e comincia a praticare lo Yantra Yoga fino a formarsi come istruttrice, anche della forma specifica per i bambini: il Kumar Kumari. Dal 2010 tiene corsi presso Namdeling, la sede napoletana della Comunità Dzogchen e diverse scuole, dalle Materne ai Licei.

Nicol Bana è attiva come educatrice musicale nella provincia di Brescia, collabora con scuole private, ludoteche, cooperative e associazioni tenendo corsi di educazione musicale e laboratori di up-cycling musicale. Si è specializzata nell'insegnamento secondo la Music Learning Theory di Edwin E. Gordon, frequentando il corso nazionale indetto da Aigam (Ente riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione per la formazione del personale della scuola) ottenendo l'accreditamento nel 2016.

Niccolò Pozzi è attivo come educatore musicale e insegnante di strumento (tromba e chitarra) nella città di Milano, dove collabora con scuole private e pubbliche, ludoteche e associazioni. Specializzato nell'insegnamento secondo la Music Learning Theory di Edwin E. Gordon, ha frequentato il corso nazionale indetto da Aigam (Ente riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione per la formazione del personale della scuola) ottenendo l'accreditamento nel 2016. Precedentemente ha conseguito la laurea triennale in tromba jazz presso il conservatorio G. Verdi di Milano.



Istruttori per gli adulti: Laura Evangelisti, Tiziana Gottardi, Luigi Vitiello

Laura Evangelisti (classe di approfondimento di Yantra) si avvicina allo Yantra Yoga per la prima volta negli anni 80 attraverso gli insegnamenti del maestro Chögyal Namkhai Norbu, da cui ha appreso le tecniche di questa antica tradizione tibetana.

Autorizzata nel 1994 per insegnare a livello internazionale, ha tenuto corsi in molti paesi per introdurre lo Yantra Yoga a nuovi studenti, oltre a condurre numerosi corsi per insegnanti.

Accurata e attenta ai dettagli, la sua missione è comunicare l'essenza di questo insegnamento per mantenerne e preservarne le caratteristiche uniche, insieme ai benefici e all'armonia insite nella sperimentazione della sincronizzazione del movimento, del respiro e del ritmo.

Tiziana Gottardi (classe di base di Yantra Yoga) dal 1977 segue gli insegnamenti del maestro Chogyal Namkhai Norbu fondatore della Comunità Dzogchen Internazionale, e con lui inizia a praticare lo Yantra Yoga. Da allora ha continuato ad approfondire lo studio e la pratica dello Yantra Yoga e dal 2004 è insegnante autorizzata di 1° livello di Yantra Yoga e dal 2010 è insegnante autorizzata di 2° livello di Yantra Yoga. Da anni tiene corsi settimanali a Merigar, il centro della Comunità Dzogchen europeo e dal 2004 anche seminari intensivi in diverse città italiane e in Europa (Spagna, Francia, Austria, Cipro, Romania). Insegna anche Yantra Yoga Kumar Kumari, lo Yantra Yoga per i bambini.

Luigi Vitiello è allievo di Chögyal Namkhai Norbu dal 1977.

Medico e Psicoterapeuta, ha studiato Medicina Tibetana con il prof. Namkhai Norbu, con il dott. Pasang Yonten e con il prof. Tubten Phuntsog ed ha pubblicato vari articoli su questo argomento. E' istruttore di Yantra Yoga e tiene, su autorizzazione del Maestro, incontri sulle pratiche di base della meditazione.

Link utili

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

Fonti

Comunicato Ufficio Stampa Merigar West Alma Daddario & Nicoletta Chiorri del 12/08/2016

ARCIDOSO

VACANZA YOGA A MERIGAR

UNA SETTIMANA a Merigar per partecipare a corsi di yoga, per adulti e bambini. Una vacanza diversa dal solito che prenderà il via sabato 19 per concludersi venerdì 25. Per informazioni telefonare allo 0564-966837.

<http://www.notizenazionali.net/notizie/salute-e-alimentazione/17008/http---wwwdzogchenit-it->

VACANZE YOGA A MERIGAR

Una settimana dedicata all'armonia e al rilassamento

Articolo di giornalismo partecipativo postato da Nicoletta Chiorri

13/08/2017, 16:40 | SALUTE E ALIMENTAZIONE



VACANZE YOGA A MERIGAR

Una settimana dedicata all'armonia e al rilassamento

Dal 19 al 25 Agosto 2017

Località Merigar

(Comune di Arcidosso – Grosseto)

Nell'incantevole cornice della località Merigar, letteralmente “residenza della montagna di fuoco”, simbolicamente “dimora dell'energia”, situata nel comune di Arcidosso, in provincia di Grosseto, sorge un luogo che sembra sospeso nel tempo, immerso nella natura, circondato da boschi di faggi e castagni. Qui dal 1981, intorno al Maestro tibetano Chögyal Namkhai Norbu, si riuniscono le persone interessate allo studio e alla pratica dello Dzogchen-Atiyoga, uno degli insegnamenti più antichi della tradizione spirituale tibetana, prezioso strumento per l'evoluzione dell'individuo.

Lo Yoga è un'antica disciplina che ha origine in Oriente e che viene praticata da migliaia di anni. Il testo originale dello Yantra Yoga o Yoga del Movimento, di tradizione tibetana, è basato sul testo L'Unione del sole e della luna, scritto nell'VIII secolo dal maestro Vairochana, ma la cui tradizione orale è ancora più antica e tramandata nel tempo. Il Maestro Chögyal Namkhai Norbu, profondo conoscitore di questa disciplina, ha scritto

un'ampia e dettagliata spiegazione dello Yantra Yoga e ha iniziato ad insegnarlo in Occidente a partire dagli Anni '70.

A Merigar dal 19 al 25 Agosto si potrà trascorrere una settimana rilassante e piacevole, tra yoga, meditazione e danze Khaita Joyfull Dances, per distendersi, divertirsi, migliorare il coordinamento fisico e la presenza mentale, immerersi tra le verdi colline toscane, alle pendici del Monte Amiata e del Parco Faunistico del Monte Labro, a 800 metri di altezza, con aria fresca, cibo sano e buono.

Una vacanza all'insegna della meditazione e dello Yoga provenienti dalla più antica tradizione tibetana, utili per aiutare a rilassare il corpo e la mente e a ritrovare la condizione naturale dell'energia individuale.

Un'occasione per adulti di sperimentare nuovi percorsi, tra corsi di yoga, passeggiate e immersione nella cultura tibetana, per affrontare lo stress della vita quotidiana e incrementare il benessere e l'equilibrio psicofisico.

È previsto anche un metodo di Yantra Yoga dedicato ai bambini, dai 6 ai 12 anni: il Kumar Kumari, ideato e scritto da Chögyal Namkhai Norbu tenendo conto della specificità della dimensione fisica, dell'energia e della respirazione dei bambini.

Nel Kumar Kumari la respirazione è basata su inspirazioni ed espirazioni lente e veloci che sono benefiche per i bambini. La particolarità di questo yoga è che le respirazioni e i movimenti del corpo sono combinati con i suoni. In tal modo viene riequilibrata la condizione psicofisica del bambino, garantendone un corretto sviluppo fisico, emotivo e sociale. Numerose esperienze hanno recentemente dimostrato l'utilità e i benefici che derivano dalla pratica dello Yoga nel contesto scolastico. Grazie allo Yoga, infatti, gli studenti si sentono più energici, ma anche rilassati, favorendo così un'atmosfera positiva per i bambini e gli insegnanti nelle classi. Molte scuole, sia in Italia che all'estero, offrono questo tipo di attività extra curriculari come parte integrante dei loro programmi.

Laboratorio di Up-Cycling musicale (per bambini dai 6 ai 9 anni)

Creare musica insieme partendo da materiali di recupero.

Attività manuale e pittorica: trasformare oggetti di uso comune in lavoretti musicali funzionanti.

Attività musicale: formazione di una band in cui sperimentare musicalmente le creazioni dei partecipanti.

Laboratorio multimediale (9-12 anni)

L'attività è la creazione del videoclip della band dei bambini, dallo storyboard al montaggio. Verranno sperimentati modi creativi per utilizzare oggetti tecnologici comuni (smartphones, tablet, computer), non come fruitori passivi di prodotti multimediali, ma come creatori attivi di immagini emozionalmente proprie.

Il video che risulterà da queste esperienze verrà condiviso solo ed unicamente con i partecipanti e i genitori.

GLI ISTRUTTORI

Per i bambini: Fabiana Esca, Nicol Bana, Nicolò Pozzi

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

Contemporanea. Dagli anni '90 intraprende un percorso di ricerca teatrale che la porta a studiare e a lavorare con diversi Maestri di rilievo internazionale. Durante il suo cammino ha inoltre la fortuna di incontrare il Maestro Chögyal Namkhai Norbu, di cui è allieva dal 2001 e comincia a praticare lo Yantra Yoga fino a formarsi come istruttrice, anche della forma specifica per i bambini: il Kumar Kumari. Dal 2010 tiene corsi presso Namdeling, la sede napoletana della Comunità Dzogchen e diverse scuole, dalle Materne ai Licei.

Nicol Bana è attiva come educatrice musicale nella provincia di Brescia, collabora con scuole private, ludoteche, cooperative e associazioni tenendo corsi di educazione musicale e laboratori di up-cycling musicale. Si è specializzata nell'insegnamento secondo la Music Learning Theory di Edwin E. Gordon, frequentando il corso nazionale indetto da Aigam (Ente riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione per la formazione del personale della scuola) ottenendo l'accREDITAMENTO nel 2016.

Niccolò Pozzi è attivo come educatore musicale e insegnante di strumento (tromba e chitarra) nella città di Milano, dove collabora con scuole private e pubbliche, ludoteche e associazioni. Specializzato nell'insegnamento secondo la Music Learning Theory di Edwin E. Gordon, ha frequentato il corso nazionale indetto da Aigam (Ente riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione per la formazione del personale della scuola) ottenendo l'accREDITAMENTO nel 2016. Precedentemente ha conseguito la laurea triennale in tromba jazz presso il conservatorio G. Verdi di Milano.

Per gli adulti: Laura Evangelisti, Tiziana Gottardi, Luigi Vitiello

Laura Evangelisti (classe di approfondimento di Yantra) si avvicina allo Yantra Yoga per la prima volta negli anni 80 attraverso gli insegnamenti del maestro Chögyal Namkhai Norbu, da cui ha appreso le tecniche di questa antica tradizione tibetana. Autorizzata nel 1994 per insegnare a livello internazionale, ha tenuto corsi in molti paesi per introdurre lo Yantra Yoga a nuovi studenti, oltre a condurre numerosi corsi per insegnanti. Accurata e attenta ai dettagli, la sua missione è comunicare l'essenza di questo insegnamento per mantenerne e preservarne le caratteristiche uniche, insieme ai benefici e all'armonia insite nella sperimentazione della sincronizzazione del movimento, del respiro e del ritmo.

Tiziana Gottardi (classe di base di Yantra Yoga) dal 1977 segue gli insegnamenti del maestro Chogyal Namkhai Norbu fondatore della Comunità Dzogchen Internazionale, e con lui inizia a praticare lo Yantra Yoga. Da allora ha continuato ad approfondire lo studio e la pratica dello Yantra Yoga e dal 2004 è insegnante autorizzata di 1° livello di Yantra Yoga e dal 2010 è insegnante autorizzata di 2° livello di Yantra Yoga. Da anni tiene corsi settimanali a Merigar, il centro della Comunità Dzogchen europeo e dal 2004 anche seminari intensivi in diverse città italiane e in Europa (Spagna, Francia, Austria, Cipro, Romania). Insegna anche Yantra Yoga Kumar Kumari, lo Yantra Yoga per i bambini.

Luigi Vitiello è allievo di Chögyal Namkhai Norbu dal 1977. Medico e Psicoterapeuta, ha studiato Medicina Tibetana con il prof. Namkhai Norbu, con il dott. Pasang Yonten e con il prof. Tubten Phuntsog ed ha pubblicato vari articoli su questo argomento.

E' istruttore di Yantra Yoga e tiene, su autorizzazione del Maestro, incontri sulle pratiche di base della meditazione.

Video

https://www.youtube.com/watch?v=oclOi483l5I&feature=player_embedded

https://www.youtube.com/watch?v=3M_VpcSqq70

Web Site

www.dzogchen.it

Info e prenotazioni:

tel: +39 0564 966837

email: office@dzogchen.it



[toscanavacanzeyogabuddismoyogatibetanoyantrayoga](#)

Links

<http://www.dzogchen.it/it/vacanze-yoga-per-adulti-e-bambini19-25-agosto/>

Foto (1)





Gli sComunicati

per chi non ha paura e per chi ne ha troppa

testata indipendente di comunicazione, cultura, arte, letteratura ed informazione ideata e diretta da Emilia Urso Anfuso

<http://www.gliscomunicati.it/content.asp?ContentId=8732>

Merigar: una vacanza Yoga dedicata all'armonia e al rilassamento - dal 19 al 25 Agosto

Autore: Nicoletta Chiorri & Alma Daddario - Redazione Cult

Data: 14/08/2017 19:32:12

VACANZE YOGA A MERIGAR

Una settimana dedicata all'armonia e al rilassamento

Dal 19 al 25 Agosto 2017

Località Merigar

(Comune di Arcidosso – Grosseto)

Nell'incantevole cornice della località **Merigar**, letteralmente “residenza della montagna di fuoco”, simbolicamente “dimora dell'energia”, situata nel comune di Arcidosso, in provincia di Grosseto, sorge un luogo che sembra sospeso nel tempo, immerso nella natura, circondato da boschi di faggi e castagni. Qui dal 1981, intorno al Maestro tibetano **Chögyal Namkhai Norbu**, si riuniscono le persone interessate allo studio e alla pratica dello **Dzogchen-Atiyoga**, uno degli insegnamenti più antichi della tradizione spirituale tibetana, prezioso strumento per l'evoluzione dell'individuo.

Lo **Yoga** è un'antica disciplina che ha origine in Oriente e che viene praticata da migliaia di anni. Il testo originale dello **Yantra Yoga o Yoga del Movimento**, di tradizione tibetana, è basato sul testo *L'Unione del sole e della luna*, scritto nell'VIII secolo dal maestro Vairocana, ma la cui tradizione orale è ancora più antica e tramandata nel tempo.

Il Maestro Chögyal Namkhai Norbu, profondo conoscitore di questa disciplina, ha scritto un'ampia e dettagliata spiegazione dello Yantra Yoga e ha iniziato ad insegnarlo in Occidente a partire dagli Anni '70.

A Merigar dal 19 al 25 Agosto si potrà trascorrere una settimana rilassante e piacevole, tra yoga, meditazione e danze *Khaita Joyfull Dances*, per distendersi, divertirsi, migliorare il coordinamento fisico e la presenza mentale, immersi tra le verdi colline toscane, alle pendici del Monte Amiata e del Parco Faunistico del Monte Labro, a 800 metri di altezza, con aria fresca, cibo sano e buono.

Una vacanza all'insegna della meditazione e dello Yoga provenienti dalla più antica tradizione tibetana, utili per aiutare a rilassare il corpo e la mente e a ritrovare la condizione naturale dell'energia individuale.

Un'occasione per adulti di sperimentare nuovi percorsi, tra corsi di yoga, passeggiate e immersione nella cultura tibetana, per affrontare lo stress della vita quotidiana e incrementare il benessere e l'equilibrio psicofisico.

È previsto anche un metodo di Yantra Yoga dedicato ai bambini, dai 6 ai 12 anni: il **Kumar Kumari**, ideato e scritto da Chögyal Namkhai Norbu tenendo conto della specificità della dimensione fisica, dell'energia e della respirazione dei bambini.

Nel Kumar Kumari la respirazione è basata su inspirazioni ed espirazioni lente e veloci che sono benefiche per i bambini. La particolarità di questo yoga è che le respirazioni e i movimenti del corpo sono combinati con i suoni. In tal modo viene riequilibrata la condizione psicofisica del bambino, garantendone un corretto sviluppo fisico, emotivo e sociale.

Numerose esperienze hanno recentemente dimostrato l'utilità e i benefici che derivano dalla pratica dello Yoga nel contesto scolastico. Grazie allo Yoga, infatti, gli studenti si sentono più energici, ma anche rilassati, favorendo così un'atmosfera positiva per i bambini e gli insegnanti nelle classi. Molte scuole, sia in Italia che all'estero, offrono questo tipo di attività extra curricolari come parte integrante dei loro programmi.

Laboratorio di Up-Cycling musicale (per bambini dai 6 ai 9 anni)

Creare musica insieme partendo da materiali di recupero.

Attività manuale e pittorica: trasformare oggetti di uso comune in lavoretti musicali funzionanti.

Attività musicale: formazione di una band in cui sperimentare musicalmente le creazioni dei partecipanti.

Laboratorio multimediale (9-12 anni)

L'attività è la creazione del videoclip della band dei bambini, dallo storyboard al montaggio. Verranno sperimentati modi creativi per utilizzare oggetti tecnologici comuni (smartphones, tablet, computer), non come fruitori passivi di prodotti multimediali, ma come creatori attivi di immagini emozionalmente proprie.

Il video che risulterà da queste esperienze verrà condiviso solo ed unicamente con i partecipanti e i genitori.

GLI ISTRUTTORI

Per i bambini: Fabiana Esca, Nicol Bana, Nicolò Pozzi

Fabiana Esca (Kumar Kumari Yantra con i bambini), compie studi artistici laureandosi in Conservazione dei Beni Culturali e contemporaneamente si forma studiando prima Danza Classica presso il Teatro San Carlo di Napoli e poi proseguendo con lo studio della Danza Contemporanea. Dagli anni '90 intraprende un percorso di ricerca teatrale che la porta a studiare e a lavorare con diversi Maestri di rilievo internazionale. Durante il suo cammino ha inoltre la fortuna di incontrare il Maestro Chögyal Namkhai Norbu, di cui è allieva dal 2001 e comincia a praticare lo Yantra Yoga fino a formarsi come istruttrice, anche della forma specifica per i bambini: il Kumar Kumari. Dal 2010 tiene corsi presso Namdeling, la sede napoletana della Comunità Dzogchen e diverse scuole, dalle Materne ai Licei.

Nicol Bana è attiva come educatrice musicale nella provincia di Brescia, collabora con scuole private, ludoteche, cooperative e associazioni tenendo corsi di educazione musicale e laboratori di up-cycling musicale. Si è specializzata nell'insegnamento secondo la Music Learning Theory di Edwin E. Gordon, frequentando il corso nazionale indetto da Aigam (Ente riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione per la formazione del personale della scuola) ottenendo l'accreditamento nel 2016.

Niccolò Pozzi è attivo come educatore musicale e insegnante di strumento (tromba e chitarra) nella città di Milano, dove collabora con scuole private e pubbliche, ludoteche e associazioni. Specializzato nell'insegnamento secondo la Music Learning Theory di Edwin E. Gordon, ha frequentato il corso nazionale indetto da Aigam (Ente riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione per la formazione del personale della scuola) ottenendo l'accreditamento nel 2016. Precedentemente ha conseguito la laurea triennale in tromba jazz presso il conservatorio G. Verdi di Milano.

Per gli adulti: Laura Evangelisti, Tiziana Gottardi, Luigi Vitiello

Laura Evangelisti (classe di approfondimento di Yantra) si avvicina allo Yantra Yoga per la prima volta negli anni 80 attraverso gli insegnamenti del maestro Chögyal Namkhai Norbu, da cui ha appreso le tecniche di questa antica tradizione tibetana.

Autorizzata nel 1994 per insegnare a livello internazionale, ha tenuto corsi in molti paesi per introdurre lo Yantra Yoga a nuovi studenti, oltre a condurre numerosi corsi per insegnanti.

Accurata e attenta ai dettagli, la sua missione è comunicare l'essenza di questo insegnamento per mantenerne e preservarne le caratteristiche uniche, insieme ai benefici e all'armonia insite nella sperimentazione della sincronizzazione del movimento, del respiro e del ritmo.

Tiziana Gottardi (classe di base di Yantra Yoga) dal 1977 segue gli insegnamenti del maestro Chogyal Namkhai Norbu fondatore della Comunità Dzogchen Internazionale, e con lui inizia a praticare lo Yantra Yoga. Da allora ha continuato ad approfondire lo studio e la pratica dello Yantra Yoga e dal 2004 è insegnante autorizzata di 1° livello di Yantra Yoga e dal 2010 è insegnante autorizzata di 2° livello di Yantra Yoga. Da anni tiene corsi settimanali a Merigar, il centro della Comunità Dzogchen europeo e dal 2004 anche seminari intensivi in diverse città italiane e in Europa (Spagna, Francia, Austria, Cipro, Romania). Insegna anche Yantra Yoga Kumar Kumari, lo Yantra Yoga per i bambini.

Luigi Vitiello è allievo di Chögyal Namkhai Norbu dal 1977.

Medico e Psicoterapeuta, ha studiato Medicina Tibetana con il prof. Namkhai Norbu, con il dott. Pasang Yonten e con il prof. Tubten Phuntsog ed ha pubblicato vari articoli su questo argomento.

E' istruttore di Yantra Yoga e tiene, su autorizzazione del Maestro, incontri sulle pratiche di base della meditazione.

Web Site
www.dzogchen.it

Info e prenotazioni:
tel: [+39 0564 966837](tel:+390564966837)

email: office@dzogchen.it

L'articolo ha ricevuto 352 visualizzazioni

<http://www.noidonne.org/blog.php?ID=08282>

DALLA RETE: CORPO E SALUTE

Lo yoga fa bene anche ai bambini: ecco spiegate le ragioni

Lo yoga mi ha cambiato la vita: incontro con Tiziana Gottardi insegnante di Yoga tibetano

inserito da Alma Daddario



Lo Yantra Yoga si basa su un percorso che considera centrale lo sviluppo della consapevolezza dell'individuo e la sua evoluzione personale, sia in termini fisici che psicologici. La Comunità Dzogchen che promuove e pratica lo Yantra Yoga, è costituita da un'associazione di persone unite da un profondo interesse per l'insegnamento importato in Occidente dai maestri tibetani.

Il piccolo nucleo originario della Comunità, formatosi in Italia verso la metà degli anni Settanta sotto la guida del **Maestro Chögyal Namkhai Norbu**, tra i maggiori studiosi e storici della cultura tibetana, nel corso degli anni si è sempre più ampliato, assumendo una dimensione internazionale e dando vita a diversi centri in tutto il mondo. Incontriamo **Tiziana Gottardi**, una delle prime allieve del Maestro Norbu in Italia, ora insegnante.



Quando e perché ti sei avvicinata alle discipline Yoga?

Nel 1977 ho saputo da un amico che in Italia un maestro tibetano insegnava yoga. Ero giovane e incuriosita da queste discipline, così ho incontrato Chogyal Namkhai Norbu e da allora ho iniziato a praticare lo Yantra Yoga o Yoga tibetano del Movimento, che è stato molto utile per i miei problemi fisici: ho una forte scoliosi che mi creava molti disagi, ma anche per il mio carattere, sono stata sempre molto timida, e questa disciplina mi ha molto aiutato a stare meglio con me stessa e con gli altri.

C'è differenza tra lo Yantra Yoga e le altre discipline simili, e in particolare quale?

Lo Yantra Yoga lavora sulla sinergia tra movimenti del corpo e respirazione o meglio utilizza i

movimenti per coordinare il modo in cui respiriamo e aiuta quindi a armonizzare e rinforzare le nostre energie sottili e le forze vitali.

Ogni sequenza dello yantra è composta da 7 fasi di movimento e respirazione in cui la fase della ritenzione è quella considerata più importante. Altro aspetto peculiare è che i movimenti devono avere un ritmo determinato e costante.

Lavorare contemporaneamente con corpo, respiro e concentrazione produce una sinergia che rende lo Yantra particolarmente efficace e aiuta a coordinare i movimenti nella vita e nei gesti quotidiani.

Abbiamo visto spesso persone con un fisico particolarmente rigido che, guidati progressivamente nella pratica, hanno recuperato movimenti che ritenevano impossibili, sviluppare questa padronanza accresce anche la fiducia in se stessi, in molte persone ha prodotto un miglioramento del carattere.

Ci sono più uomini o donne tra gli insegnanti, e tra i praticanti?

La Comunità Dzogchen è una comunità molto variegata con donne e uomini di età e condizione sociale di tutti i tipi. Non abbiamo notato sostanziali differenze fra uomini e donne sia tra gli istruttori che tra i praticanti.

È vero che sei una delle poche allieve donne del maestro?

L'insegnamento Dzogchen e lo Yantra Yoga sono seguiti e applicati da tantissime donne di tutte le età.

Trovi che lo Yantra Yoga in particolare, possa essere utile per recuperare autostima e capacità di gestire anche i traumi della vita?

Lavorando con la respirazione è una pratica che aiuta a renderci più equilibrati e liberi dalle tensioni. Lo Yantra Yoga è un metodo che aiuta a riequilibrare i tre aspetti dell'essere umano: il corpo fisico, l'energia vitale e la mente. Possiamo considerarlo anche una vera e propria forma di terapia, sul piano fisico ha benefici specificamente descritti nel testo e in particolare è utile a mantenere il corpo sano e flessibile. Il lavoro sul respiro migliora l'ossigenazione cellulare e contemporaneamente coordina le energie sottili, da cui dipende anche la nostra funzione psichica. Quindi possiamo considerare che una pratica regolare dello Yantra Yoga produca effetti anche sul piano emotivo, dando maggiore stabilità alla nostra mente, e di conseguenza una maggiore capacità di affrontare traumi, stress, lutti e malattie.

In tal senso, può essere di utilità un insegnamento che inizi sin da piccoli?

Certamente! Imparare a lavorare con il proprio corpo e con il respiro fin da piccoli è un'ottima premessa per uno sviluppo sano e armonico di tutta la persona.



Ti sei specializzata anche come insegnante di metodi per i bimbi - Kumar Kumari - come recepiscono i più piccoli questo insegnamento, risultano insofferenti alle discipline o si sottopongono volentieri?

Se presentato come un gioco i bambini si divertono molto e

lo prendono molto seriamente. In particolare abbiamo notato una interessante risposta positiva nei 'bambini difficili', iperattivi, perchè praticando il Kumar Kumari sviluppano spontaneamente una maggiore capacità di attenzione e concentrazione, migliorando sia i risultati scolastici che le relazioni con gli altri.

.....

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, che approfondisce durante numerosi corsi e teacher training con gli istruttori senior Laura Evangelisti e Fabio Andrico. 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. Lavora per la Shang Shung Edizioni, la casa editrice della Comunità Dzogchen.



<http://www.amiatanews.it/arcidosso-a-merigar-la-piena-presenza-il-seminario-con-elio-guarisco/>
Arcidosso. A Merigar “La piena presenza”, il seminario con Elio Guarisco

BY MARCO CONTI ON 25/09/2017 AMIATA GR. ARCIDOSO



Amiatanews: Arcidosso 25/09/2017

Sabato 30 Settembre e Domenica 1 Ottobre con il noto istruttore di meditazione Dzogchen autorizzato da Chögyal Namkhai Norbu

La pratica della **piena presenza** è una meditazione che è il cuore della tradizione Buddista. L'essenza e lo sviluppo della presenza e della consapevolezza sono presenti in tutti gli insegnamenti del Buddha, convalidati di generazione in generazione per millenni fino ad oggi.

Si tratta di un metodo di meditazione, sviluppato a partire dai precetti del buddhismo, volta a portare l'attenzione del soggetto, intenzionalmente e in maniera non giudicante, verso il momento presente.

Migliorare questa modalità di prestare attenzione permette di cogliere, con maggiore prontezza, il sorgere di pensieri negativi che contribuiscono al malessere emotivo, riducendo i livelli di stress e passando da una reazione automatica a una risposta consapevole, che migliora notevolmente la salute psicofisica dell'individuo.

Il corso propone un allenamento mentale volto a trasformare l'attenzione in uno stato di **piena presenza**, spazioso e sereno, “qui ed ora”.

In un mondo in continua evoluzione, è difficile essere sicuri di ciò che fa bene e di ciò che fa male alla salute psicofisica. Una continua presenza fornisce, quindi, la chiarezza necessaria per apprendere i giusti comportamenti, per esempio in merito ad abitudini alimentari e mentali corrette. Il percorso della piena presenza o *mindfulness* consiste nell'entrare in contatto con le nostre esperienze fisiche, emozionali e cognitive in maniera diretta, in modo da superare i meccanismi che

ci influenzano, liberandoci dai condizionamenti emotivi per ritrovare l'armonia nella condizione fisica.

La piena presenza si apprende applicandola al corpo, alla respirazione che ci accompagna sempre, alle sensazioni, alla mente e agli stati mentali.

Essere consapevoli di attimo in attimo di ciò che accade internamente ed esternamente ci permette di gestire pensieri, sentimenti e sensazioni fisiche anziché esserne dominati.

Durante il seminario verranno alternati momenti teorici a momenti pratici di meditazione e rilassamento.



Programma

Sabato 30 settembre

- 9.30-10.30 Spiegazione
- 10.30-11.15 Applicazione della presenza al respiro
- Pausa per rilassamento e domande
- 11.30-12.30 Applicazione della presenza al respiro con pause e domande quando necessario
- Pausa pranzo
- 14.30-15.15 Applicazione della presenza al respiro
- Pausa
- 15.30-16.15 Applicazione della presenza al movimento camminando
- 16.15-17.15 Applicazione della presenza al respiro
- 17.15 Rilassamento e domande

Domenica 1 ottobre

- 9.30-10.30 Spiegazione
- 10.30-11.15 Applicazione della presenza al corpo
- Pausa per rilassamento e domande
- 11.30-12.30 Applicazione della presenza al corpo con pause e domande quando necessario
- 14.30-15.15 Applicazione della presenza alle sensazioni
- Pausa
- 15.30-16.30 Applicazione della presenza alle sensazioni

È necessaria la preiscrizione – Costo a copertura spese Euro 70,00



Elio Guarisco

Nato nell'Italia settentrionale, Elio Guarisco ha conseguito un Master in Belle Arti a Milano prima di intraprendere un viaggio in India, all'inizio degli anni '70, per studiare la meditazione Vipassana con S. N. Goenka. Ha poi trascorso dieci anni in Svizzera imparando il tibetano parlato e la lingua scritta classica e studiando la filosofia e la meditazione buddhista con eminenti maestri tibetani. Nel 1988, su invito di Kalu Rinpoche, si è stabilito a Darjeeling, in India, dove ha lavorato per quasi vent'anni alla traduzione di una vasta enciclopedia della conoscenza indotibetana. Ha iniziato a studiare con Chögyal Namkhai Norbu nel 1986 ed è stato uno dei soci fondatori dell'Istituto Shang Shung di Medicina Tibetana. Sin dal 2003 è uno dei principali traduttori del Ka-Ter, uno dei progetti più importanti dell'Istituto Shang Shung dell'Austria, che è dedicato alla traduzione di antichi testi Dzogchen. Ha tradotto numerose pubblicazioni dal tibetano su soggetti biografici, filosofici e medici, e possiede una vasta esperienza come interprete di medici tibetani molto noti. Istruttore di meditazione Dzogchen autorizzato da Chögyal Namkhai Norbu, Elio ha insegnato in tutto il mondo ed è anche docente esterno nel Corso per Master in medicine tradizionali e non convenzionali presso l'Università di Milano Bicocca

Link utili

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

Fonti

Comunicato Ufficio Stampa Merigar West Alma Daddario & Nicoletta Chiorri del 25/09/2017

<http://www.notizenazionali.net/notizie/salute-e-alimentazione/17266/http---wwwdzogchenit-it-events-mindfulness-con-elio-guarisco->

LA PIENA PRESENZA

A Merigar il seminario con Elio Guarisco

Articolo di giornalismo partecipativo postato da Nicoletta Chiorri

28/09/2017, 16:46 | SALUTE E ALIMENTAZIONE

SABATO e DOMENICA
30 SETTEMBRE
1 OTTOBRE
Seminario: LA PIENA PRESENZA
Un addestramento che trasforma l'attenzione in uno stato di **piena presenza**, spazioso e sereno, qui e ora
MERIGAR | ore 9.30/12.15 — 14.30/17.30
(necessaria la preiscrizione: office@dzogchen.it)

SABATO
30 SETTEMBRE
Conferenza:
MINDFULNESS COMPORTAMENTALE
La Base della Medicina Preventiva
In un mondo di continue scoperte è difficile essere sicuri di ciò che fa bene e ciò che fa male alla salute. Una continua presenza fornisce la chiarezza per conoscere comportamento, dieta e abitudini mentali corretti.
Castello Aldobrandesco | SALA CONFERENZE | ore 18.00
info: tel. 0564 966837 | office@dzogchen.it | www.dzogchen.it

ELIO GUARISCO
Dagli anni '70 studia lingua e medicina tibetana, filosofia e meditazione buddhista con eminenti maestri tibetani. Ha tradotto numerosi testi dal tibetano ed è istruttore di meditazione autorizzato da Chögyal Namkhai Norbu.

LA PIENA PRESENZA

con Elio Guarisco

Seminario

30 Settembre e 1 Ottobre 2017

Ore 9,30/12,15 – 14,30/17,30

Località Merigar

(Comune di Arcidosso - GR)

La pratica della **piena presenza** è una meditazione che è il cuore della tradizione Buddista. L'essenza e lo sviluppo della presenza e della consapevolezza sono presenti in tutti gli insegnamenti del Buddha, convalidati di generazione in generazione per millenni fino ad oggi.

Si tratta di un metodo di meditazione, sviluppato a partire dai precetti del buddhismo, volta a portare l'attenzione del soggetto, intenzionalmente e in maniera non giudicante, verso il momento presente.

Migliorare questa modalità di prestare attenzione permette di cogliere, con maggiore prontezza, il sorgere di pensieri negativi che contribuiscono al malessere emotivo, riducendo i livelli di stress e passando da

una reazione automatica a una risposta consapevole, che migliora notevolmente la salute psicofisica dell'individuo.

Il corso propone un allenamento mentale volto a trasformare l'attenzione in uno stato di piena presenza, spazioso e sereno, "qui ed ora".

In un mondo in continua evoluzione, è difficile essere sicuri di ciò che fa bene e di ciò che fa male alla salute psicofisica. Una continua presenza fornisce, quindi, la chiarezza necessaria per apprendere i giusti comportamenti, per esempio in merito ad abitudini alimentari e mentali corrette.

Il percorso della piena presenza o mindfulness consiste nell'entrare in contatto con le nostre esperienze fisiche, emozionali e cognitive in maniera diretta, in modo da superare i meccanismi che ci influenzano, liberandoci dai condizionamenti emotivi per ritrovare l'armonia nella condizione fisica.

La piena presenza si apprende applicandola al corpo, alla respirazione che ci accompagna sempre, alle sensazioni, alla mente e agli stati mentali.

Essere consapevoli di attimo in attimo di ciò che accade internamente ed esternamente ci permette di gestire pensieri, sentimenti e sensazioni fisiche anziché esserne dominati.

Durante il seminario verranno alternati momenti teorici a momenti pratici di meditazione e rilassamento.

Programma

Sabato 30 settembre

9.30-10.30 Spiegazione

10.30-11.15 Applicazione della presenza al respiro

Pausa per rilassamento e domande

11.30-12.30 Applicazione della presenza al respiro con pause e domande quando necessario

Pausa pranzo

14.30-15.15 Applicazione della presenza al respiro

Pausa

15.30-16.15 Applicazione della presenza al movimento camminando

16.15-17.15 Applicazione della presenza al respiro

17.15 Rilassamento e domande

Domenica 1 ottobre

9.30-10.30 Spiegazione

10.30-11.15 Applicazione della presenza al corpo

Pausa per rilassamento e domande

11.30-12.30 Applicazione della presenza al corpo con pause e domande quando necessario

14.30-15.15 Applicazione della presenza alle sensazioni

Pausa

15.30-16.30 Applicazione della presenza alle sensazioni

Elio Guarisco

Nato nell'Italia settentrionale, Elio Guarisco ha conseguito un Master in Belle Arti a Milano prima di intraprendere un viaggio in India, all'inizio degli anni '70, per studiare la meditazione Vipassana con S. N. Goenka. Ha poi trascorso dieci anni in Svizzera imparando il tibetano parlato e la lingua scritta

classica e studiando la filosofia e la meditazione buddhista con eminenti maestri tibetani. Nel 1988, su invito di Kalu Rinpoche, si è stabilito a Darjeeling, in India, dove ha lavorato per quasi vent'anni alla traduzione di una vasta enciclopedia della conoscenza indotibetana. Ha iniziato a studiare con Chögyal Namkhai Norbu nel 1986 ed è stato uno dei soci fondatori dell'Istituto Shang Shung di Medicina Tibetana. Sin dal 2003 è uno dei principali traduttori del Ka-Ter, uno dei progetti più importanti dell'Istituto Shang Shung dell'Austria, che è dedicato alla traduzione di antichi testi Dzogchen. Ha tradotto numerose pubblicazioni dal tibetano su soggetti biografici, filosofici e medici, e possiede una vasta esperienza come interprete di medici tibetani molto noti. Istruttore di meditazione Dzogchen autorizzato da Chögyal Namkhai Norbu, Elio ha insegnato in tutto il mondo ed è anche docente esterno nel Corso per Master in medicine tradizionali e non convenzionali presso l'Università di Milano Bicocca.

È necessaria la preiscrizione

Costo a copertura spese Euro 70,00

Web Site

www.dzogchen.it

Pagina Facebook

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

Info e prenotazioni:

tel: +39 0564 966837

email: office@dzogchen.it

Nicoletta Chiorri



[mindfulnessbuddismomerigardzogchen](#)

Links

<http://www.dzogchen.it/it/events/mindfulness-con-elio-guarisco/>

www.dzogchen.it

Foto (3)



APPUNTAMENTI & INIZIATIVE

LA PIENA PRESENZA: SEMINARIO DI ELIO GUARISCO

Nei giorni 30 settembre e 1 Ottobre in località a Merigar (Comune di Arcidosso - GR) si svolgerà il Seminario di Elio Guarisco. La pratica della piena presenza è una meditazione che è il cuore della tradizione Buddista. L'essenza e lo sviluppo della presenza e della consapevolezza sono presenti in tutti gli insegnamenti del Buddha, convalidati di generazione in generazione per millenni fino ad oggi. Si tratta di un metodo di meditazione, sviluppato a partire dai precetti del buddhismo, volta a portare l'attenzione del soggetto, intenzionalmente e in maniera non giudicante, verso il momento presente.

Costo a copertura spese Euro 70,00. per informazioni +39 0564 966837.

Ufficio Stampa: Alma Daddario & Nicoletta Chiorri

A Merigar via lo stress con la meditazione

Corso di “piena presenza” al centro Dzog Chen di Merigar (Arcidosso), con Elio Guarisco istruttore di meditazione Dzogchen. La pratica della piena presenza è una meditazione che è il cuore della tradizione Buddista. Si tratta di un metodo di meditazione, sviluppato a partire dai precetti del buddhismo, volta a portare l'attenzione del soggetto verso il momento presente che permette di cogliere, con maggiore prontezza, il sorgere di pensieri negativi che contribuiscono al malessere emotivo, riducendo i livelli di stress. Durante il seminario verranno alternati momenti teorici e pratici di meditazione e rilassamento. Il corso si tiene domani dalle 9,30 alle 17 e domenica dalle 9,30 alle 16,30. Preiscrizione allo 0564 966837. Costo 70 euro.

SANTA FIORA

LA NAZIONE MARTEDÌ 26 SETTEMBRE 2017

LA PIENA PRESENZA A MERIGAR

A MERIGAR, sabato e domenica è in programma «La piena Presenza» due giorni di seminario con Elio Guarisco. E' una pratica di meditazione che rappresenta il cuore della tradizione buddista.

Nascere, vivere e morire: ciclo di conferenze ad Arcidosso

Punto di riferimento è un intenso e significativo libro di Choegyal Namkhai Norbu: Nascere, Vivere e Morire secondo la Medicina Tibetana.

19/10/2017, 16:45 | ARTE E CULTURA



Ciclo di Conferenze | NASCERE, VIVERE E MORIRE

SABATO 28 OTTOBRE
La visione della condizione umana e della vita nella **MEDICINA TIBETANA**
Una lettura attuale di un antico sistema medico.
Comune di Arcidosso | SALA CONSILIARE | ore 17.00

MERCOLEDÌ 1 NOVEMBRE
MORTE E RINASCITA secondo il Buddhismo tibetano
La morte, rimossa dalla coscienza contemporanea, vista come parte integrante del ciclo della vita.
Comune di Arcidosso | SALA CONSILIARE | ore 17.00

Dott. GINO VITIELLO
Medico e Psicoterapeuta
Allievo di Chögyal Namkhai Norbu dal 1977, ha studiato con il Maestro la medicina tibetana e si è formato come insegnante di Yantra Yoga e di meditazione. Vive e lavora tra Napoli e Arcidosso.

COMUNITA' DZOGCHEN MERIGAR
M.A.C.O.
COMUNE DI ARCIDOSO

info: ☎ 0564 966837 | ✉ office@dzogchen.it | 🌐 www.dzogchen.it

Ciclo di Conferenze
NASCERE, VIVERE E MORIRE

Relatore **Luigi Vitiello**
(Medico e Psicoterapeuta)

Sabato, 28 Ottobre 2017

La visione della condizione umana e della vita nella **MEDICINA TIBETANA**

Una lettura attuale di un antico sistema medico

Mercoledì, 1° Novembre 2017

MORTE E RINASCITA secondo il Buddhismo tibetano

La morte, rimossa dalla coscienza contemporanea, vista come parte integrante del ciclo della vita

COMUNE DI ARCIDOSO

SALA CONSILIARE

ORE 17,00

Nascere, vivere e morire sono tre parole che sintetizzano il percorso dell'esistenza umana, e non solo. 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. Durante le conferenze sarà illustrato il punto di vista della medicina tibetana, uno dei tre grandi sistemi medici sviluppatasi 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: *Nascere, Vivere e Morire secondo la Medicina Tibetana***.

La medicina occidentale, con i suoi inconfutabili progressi, ha sviluppato una lettura troppo ‘parcellare’ dell’essere umano e sta 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. La Laurea Honoris Causa In Psicologia, che recentemente gli è stata conferita dall’Università di Pisa, può essere considerata un riconoscimento del Buddhismo come fondamentale scienza della mente, inseparabile comunque dall’etica. Etico, infatti, è tutto quanto opera per il benessere e la felicità dell’uomo e questo è un obiettivo che qualunque ricerca dovrebbe tenere presente.

Per ogni essere, la vita che inizia nell’atto della nascita si concluderà al momento della morte. Questa però è una verità che il mondo occidentale tenta sempre più di rimuovere: non piace prendere atto che le “magnifiche e progressive sorti” del mondo contemporaneo nulla possono contro l’inevitabile disgregazione di quello che si è aggregato e sviluppato nella forma umana nella quale ci identifichiamo. Quasi tutte le religioni prevedono una forma di continuità della coscienza, anche quando essa si è separata dal corpo che la conteneva. Comparando la visione della filosofia Buddhista con quella delle altre religioni, si potrebbe affermare che essa sia portatrice di una tra le conoscenze più profonde del processo della morte e descriva in modo coinvolgente il percorso che la coscienza attraversa fino a una nuova rinascita, seguendo un ciclo evolutivo condizionato dal karma, l’effetto delle azioni compiute. Nel primo dei due seminari si cercherà di esplorare la visione del mondo e dell’uomo secondo la medicina tibetana, attraverso i mezzi che ci propone per vivere una vita più sana e serena. Nel secondo si guarderà alla morte non come un evento da subire passivamente, ma come momento di passaggio tra varie dimensioni di esistenza che possiamo imparare a guidare consapevolmente.

Luigi Vitiello

Nota Biografica

Luigi Vitiello è laureato in Medicina e Chirurgia presso l’Università di Napoli, dove si è poi specializzato in Medicina Preventiva dei Lavoratori e Psicotecnica. Ha seguito corsi di formazione in Omeopatia e Mesoterapia. Si è formato come psicoterapeuta presso la Scuola Europea di Psicoterapia Funzionale e in Terapia Gestaltica. E’ iscritto all’Albo degli Psicoterapeuti dell’Ordine dei Medici di Napoli. Ha studiato Shiatsu con il maestro Yuji Yahiro e ha tenuto corsi su questa disciplina a Bari e Napoli. Ha studiato Medicina Tibetana con il prof. Namkhai Norbu, con il dott. Pasang Yonten e il prof. Tubten Phuntsog. E’ un allievo di Chogyal Namkhai Norbu dal 1977 e si è formato come insegnante di Yantra Yoga e di meditazione.

E' stato direttore dell'Istituto Internazionale di Studi Tibetani Shang-Shung, di cui è socio fondatore, dove aveva già ricoperto la carica di responsabile della sez. di Medicina Tibetana. E' referente in Campania per la Floriterapia di Bach nel "Centralino della Salute" Guna.

Vive e lavora a Napoli e Arcidosso (GR) come medico e psicoterapeuta.

Ingresso libero sino ad esaurimento posti

Per informazioni:

tel. 0564 966837

mail office@dzogchen.it

web site www.dzogchen.it



medicina e salute buddismo namkhai norbu cultura tibetana

Links

<http://www.dzogchen.it/italiano-conferenze-nascere-vivere-e-morire-7-ottobre-e-1-novembre/>

Foto (1)



<http://www.momentosera.it/articolo.php?id=42240>

NASCERE, VIVERE E MORIRE: ad Arcidosso un ciclo di conferenze con Luigi Vitiello



Nascere, vivere e morire sono tre parole che sintetizzano il percorso dell'esistenza umana, e non solo. 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.

Durante le conferenze 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 Choegyal Namkhai Norbu: *Nascere, Vivere e Morire secondo la Medicina Tibetana*.

La medicina occidentale, con i suoi inconfutabili progressi, ha sviluppato una lettura troppo 'parcellare' dell'essere umano e sta 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. La Laurea Honoris Causa In Psicologia, che recentemente gli è stata conferita dall'Università di Pisa, può essere considerata un riconoscimento del Buddhismo come fondamentale scienza della mente, inseparabile comunque dall'etica. Etico, infatti, è tutto quanto opera per il benessere e la felicità dell'uomo e questo è un obiettivo che qualunque ricerca dovrebbe tenere presente. Per ogni essere, la vita che inizia nell'atto della nascita si concluderà al momento della morte. Questa però è una verità che il mondo occidentale tenta sempre più di rimuovere: non piace prendere atto che le "magnifiche e progressive sorti" del mondo contemporaneo nulla possono contro l'inevitabile disgregazione di quello che si è aggregato e sviluppato nella forma umana nella quale ci identifichiamo.

Quasi tutte le religioni prevedono una forma di continuità della coscienza, anche quando essa si è separata dal corpo che la conteneva. Comparando la visione della filosofia Buddhista con quella delle altre religioni, si potrebbe affermare che essa sia portatrice di una tra le conoscenze più profonde del processo della morte e descriva in modo coinvolgente il percorso che la coscienza attraversa fino a una nuova rinascita, seguendo un ciclo evolutivo condizionato dal karma, l'effetto delle azioni compiute.

Nel primo dei due seminari si cercherà di esplorare la visione del mondo e dell'uomo secondo la medicina tibetana, attraverso i mezzi che ci propone per vivere una vita più sana e serena.

Nel secondo si guarderà alla morte non come un evento da subire passivamente, ma come momento di passaggio tra varie dimensioni di esistenza che possiamo imparare a guidare consapevolmente.

Luigi Vitiello

Ciclo di Conferenze

NASCERE, VIVERE E MORIRE

Relatore Luigi Vitiello
(Medico e Psicoterapeuta)

Sabato, 28 Ottobre 2017

La visione della condizione umana e della vita nella MEDICINA TIBETANA
Una lettura attuale di un antico sistema medico

Mercoledì, 1° Novembre 2017

MORTE E RINASCITA secondo il Buddismo tibetano

La morte, rimossa dalla coscienza contemporanea, vista come parte integrante del ciclo della vita

COMUNE DI ARCIDOSO

SALA CONSILIARE

ORE 17,00

Ingresso libero sino ad esaurimento posti

Per informazioni:

tel. 0564 966837

mail office@dzogchen.it

web site www.dzogchen.it

20-10-2017

<http://www.amiatanews.it/arcidosso-nascere-vivere-e-morire-ciclo-di-conferenze-di-luigi-vitiello/>

Arcidosso. “Nascere, vivere e morire”, ciclo di conferenze di Luigi Vitiello

BY MARCO CONTI ON 20/10/2017 AMIATA GR, ARCIDOSO



Amiatanews: Arcidosso 20/10/2017

Sabato, 28 Ottobre “La visione della condizione umana e della vita nella MEDICINA TIBETANA” e Mercoledì 1° Novembre, “MORTE E RINASCITA secondo il Buddhismo tibetano”, presso la sala consiliare del Comune. Ingresso libero sino ad esaurimento posti

Nascere, vivere e morire sono tre parole che sintetizzano il percorso dell'esistenza umana, e non solo – . 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.

Durante le conferenze sarà illustrato il punto di vista della medicina tibetana, uno dei tre grandi sistemi medici sviluppatasi 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 **Choegyal Namkhai Norbu**: Nascere, Vivere e Morire secondo la Medicina Tibetana.*

La medicina occidentale, con i suoi inconfutabili progressi, ha sviluppato una lettura troppo ‘parcellare’ dell'essere umano e sta 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. La Laurea Honoris Causa In Psicologia, che recentemente gli è stata conferita dall'Università di Pisa, può essere considerata un riconoscimento del Buddhismo come*

fondamentale scienza della mente, inseparabile comunque dall'etica. Etico, infatti, è tutto quanto opera per il benessere e la felicità dell'uomo e questo è un obiettivo che qualunque ricerca dovrebbe tenere presente.

Per ogni essere, la vita che inizia nell'atto della nascita si concluderà al momento della morte. Questa però è una verità che il mondo occidentale tenta sempre più di rimuovere: non piace prendere atto che le "magnifiche e progressive sorti" del mondo contemporaneo nulla possono contro l'inevitabile disgregazione di quello che si è aggregato e sviluppato nella forma umana nella quale ci identifichiamo.

Quasi tutte le religioni prevedono una forma di continuità della coscienza, anche quando essa si è separata dal corpo che la conteneva. Comparando la visione della filosofia Buddhista con quella delle altre religioni, si potrebbe affermare che essa sia portatrice di una tra le conoscenze più profonde del processo della morte e descriva in modo coinvolgente il percorso che la coscienza attraversa fino a una nuova rinascita, seguendo un ciclo evolutivo condizionato dal karma, l'effetto delle azioni compiute.

Nel primo dei due seminari si cercherà di esplorare la visione del mondo e dell'uomo secondo la medicina tibetana, attraverso i mezzi che ci propone per vivere una vita più sana e serena.

Nel secondo si guarderà alla morte non come un evento da subire passivamente, ma come momento di passaggio tra varie dimensioni di esistenza che possiamo imparare a guidare consapevolmente.
Luigi Vitiello

Nota Biografica

Luigi Vitiello è laureato in Medicina e Chirurgia presso l'Università di Napoli, dove si è poi specializzato in Medicina Preventiva dei Lavoratori e Psicotecnica. Ha seguito corsi di formazione in Omeopatia e Mesoterapia. Si è formato come psicoterapeuta presso la Scuola Europea di Psicoterapia Funzionale e in Terapia Gestaltica. E' iscritto all'Albo degli Psicoterapeuti dell'Ordine dei Medici di Napoli. Ha studiato Shiatsu con il maestro Yuji Yahiro e ha tenuto corsi su questa disciplina a Bari e Napoli.

Ha studiato Medicina Tibetana con il prof. Namkhai Norbu, con il dott. Pasang Yonten e il prof. Tubten Phuntsog. E' un allievo di Chogyal Namkhai Norbu dal 1977 e si è formato come insegnante di Yantra Yoga e di meditazione.

E' stato direttore dell'Istituto Internazionale di Studi Tibetani Shang-Shung, di cui è socio fondatore, dove aveva già ricoperto la carica di responsabile della sez. di Medicina Tibetana. E' referente in Campania per la Floriterapia di Bach nel "Centralino della Salute" Guna.

Vive e lavora a Napoli e Arcidosso (GR) come medico e psicoterapeuta

Link utili

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

Fonti

Comunicato Ufficio Stampa Merigar West Alma Daddario & Nicoletta Chiorri del 25/09/2017

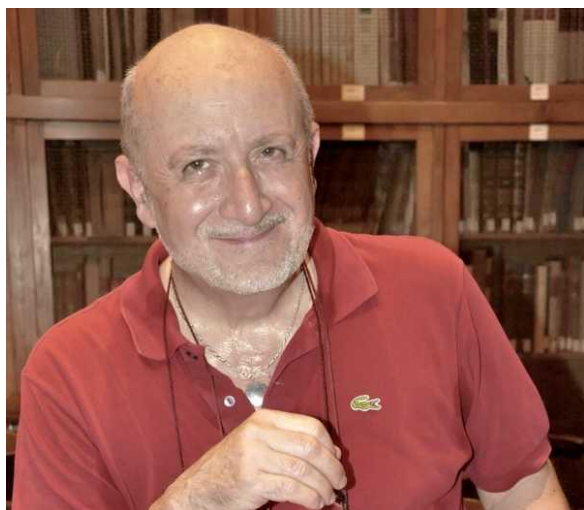


<https://www.grossetonotizie.com/conferenze-medicina-tibetana-luigi-vitiello-ad-arcidosso/>

“Nascere, vivere e morire”: ciclo di conferenze sulla medicina tibetana ad Orbetello

[Grossetonotizie.com/conferenze-medicina-tibetana-luigi-vitiello-ad-arcidosso/](https://www.grossetonotizie.com/conferenze-medicina-tibetana-luigi-vitiello-ad-arcidosso/)

Redazione 22/10/2017



Sabato 28 ottobre, alle 17, e mercoledì primo novembre, sempre alle 17, nella **sala consiliare del Comune di Arcidosso**, si terrà il ciclo di conferenze **“Nascere, vivere e morire”**. Il relatore sarà **Luigi Vitiello** (nella foto), medico e psicoterapeuta.

Sabato 28 ottobre, il titolo della conferenza sarà **“La visione della condizione umana e della vita nella medicina tibetana”**, una lettura attuale di un antico sistema medico, mentre mercoledì primo novembre Vitiello parlerà del tema **“Morte e rinascita secondo il Buddhismo tibetano”**: la morte, rimossa dalla coscienza contemporanea, vista come parte integrante del ciclo della vita.

Nascere, vivere e morire sono tre parole che sintetizzano il percorso dell'esistenza umana, e non solo. 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.

Durante le conferenze 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 Choegyal Namkhai Norbu: “Nascere, vivere e morire secondo la medicina tibetana”.

La medicina occidentale, con i suoi inconfutabili progressi, ha sviluppato una lettura troppo ‘parcellare’ dell’essere umano e sta 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. La laurea Honoris Causa in psicologia, che recentemente gli è stata conferita dall’Università di Pisa, può essere considerata un riconoscimento del Buddhismo come fondamentale scienza della mente, inseparabile comunque dall’etica. Etico, infatti, è tutto quanto opera per il benessere e la felicità dell’uomo e questo è un obiettivo che qualunque ricerca dovrebbe tenere presente.

Per ogni essere, la vita che inizia nell’atto della nascita si concluderà al momento della morte. Questa però è una verità che il mondo occidentale tenta sempre più di rimuovere: non piace prendere atto che le “magnifiche e progressive sorti” del mondo contemporaneo nulla possono contro l’inevitabile disgregazione di quello che si è aggregato e sviluppato nella forma umana nella quale ci identifichiamo.

Quasi tutte le religioni prevedono una forma di continuità della coscienza, anche quando essa si è separata dal corpo che la conteneva. Comparando la visione della filosofia buddhista con quella delle altre religioni, si potrebbe affermare che essa sia portatrice di una tra le conoscenze più profonde del processo della morte e descriva in modo coinvolgente il percorso che la coscienza attraversa fino a una nuova rinascita, seguendo un ciclo evolutivo condizionato dal karma, l’effetto delle azioni compiute.

Nel primo dei due seminari si cercherà di esplorare la visione del mondo e dell’uomo secondo la medicina tibetana, attraverso i mezzi che ci propone per vivere una vita più sana e serena.

Nel secondo si guarderà alla morte non come un evento da subire passivamente, ma come momento di passaggio tra varie dimensioni di esistenza che possiamo imparare a guidare consapevolmente.

Luigi Vitiello

Luigi Vitiello è laureato in medicina e chirurgia all’Università di Napoli, dove si è poi specializzato in medicina preventiva dei lavoratori e psicotecnica. Ha seguito corsi di formazione in omeopatia e mesoterapia. Si è formato come psicoterapeuta alla Scuola europea di psicoterapia funzionale e in terapia gestaltica. E’ iscritto all’Albo degli psicoterapeuti dell’Ordine dei Medici di Napoli. Ha studiato shiatsu con il maestro Yuji Yahiro e ha tenuto corsi su questa disciplina a Bari e Napoli.

Ha studiato medicina tibetana con il prof. Namkhai Norbu, con il dott. Pasang Yonten e il prof. Tubten Phuntsog. E’ un allievo di Chogyal Namkhai Norbu, dal 1977 e si è formato come insegnante di Yantra Yoga e di meditazione.

E' stato direttore dell'Istituto internazionale di studi tibetani Shang-Shung, di cui è socio fondatore, dove aveva già ricoperto la carica di responsabile della sezione di medicina Ttbetana. E' referente in Campania per la Floriterapia di Bach nel "Centralino della Salute" Guna.

Vive e lavora a Napoli e Arcidosso come medico e psicoterapeuta.

L'ingresso alle conferenze **è libero sino ad esaurimento posti.**

Per informazioni, è possibile contattare il numero 0564.966837, scrivere un'e-mail all'indirizzo office@dzogchen.it

o consultare il sito www.dzogchen.it.

<http://www.thatsamiata.com/eventi/nascere-vivere-e-morire-ad-arcidosso-un-ciclo-di-conferenze-con-luigi-vitiello/>

Nascere, vivere e morire; ad Arcidosso un ciclo di conferenze con Luigi Vitiello

26 ottobre 2017#Arcidosso, #Eventi



Sabato 28 ottobre e mercoledì 1 novembre due appuntamenti con Luigi Vitiello, medico e Psicoterapeuta

Nascere, vivere e morire sono tre parole che sintetizzano il percorso dell'esistenza umana, e non solo. 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.

Durante le conferenze sarà illustrato il punto di vista della medicina tibetana, uno dei tre grandi sistemi medici sviluppatasi 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 Choegyal Namkhai Norbu: Nascere, Vivere e Morire secondo la Medicina Tibetana.

La medicina occidentale, con i suoi inconfutabili progressi, ha sviluppato una lettura troppo 'parcellare' dell'essere umano e sta 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. La Laurea Honoris Causa In Psicologia, che recentemente gli è stata conferita dall'Università di Pisa, può essere considerata un **riconoscimento del Buddhismo** come

fondamentale scienza della mente, inseparabile comunque dall'etica. Etico, infatti, è tutto quanto opera per il benessere e la felicità dell'uomo e questo è un obiettivo che qualunque ricerca dovrebbe tenere presente.

Per ogni essere, la vita che inizia nell'atto della nascita si concluderà al momento della morte. Questa però è una verità che il mondo occidentale tenta sempre più di rimuovere: non piace prendere atto che le "magnifiche e progressive sorti" del mondo contemporaneo nulla possono contro l'inevitabile disgregazione di quello che si è aggregato e sviluppato nella forma umana nella quale ci identifichiamo.

Quasi tutte le religioni prevedono una forma di continuità della coscienza, anche quando essa si è separata dal corpo che la conteneva. Comparando la visione della filosofia Buddhista con quella delle altre religioni, si potrebbe affermare che essa sia portatrice di una tra le conoscenze più profonde del processo della morte e descriva in modo coinvolgente il percorso che la coscienza attraversa fino a una nuova rinascita, seguendo un ciclo evolutivo condizionato dal karma, l'effetto delle azioni compiute.

Nel primo dei due seminari si cercherà di esplorare la visione del mondo e dell'uomo secondo la medicina tibetana, attraverso i mezzi che ci propone per vivere una vita più sana e serena.

Nel secondo si guarderà alla morte non come un evento da subire passivamente, ma come momento di passaggio tra varie dimensioni di esistenza che possiamo imparare a guidare consapevolmente.

Luigi Vitiello

Nota Biografica

Luigi Vitiello è laureato in Medicina e Chirurgia presso l'Università di Napoli, dove si è poi specializzato in Medicina Preventiva dei Lavoratori e Psicotecnica. Ha seguito corsi di formazione in Omeopatia e Mesoterapia. Si è formato come psicoterapeuta presso la Scuola Europea di Psicoterapia Funzionale e in Terapia Gestaltica. E' iscritto all'Albo degli Psicoterapeuti dell'Ordine dei Medici di Napoli. Ha studiato Shiatsu con il maestro Yuji Yahiro e ha tenuto corsi su questa disciplina a Bari e Napoli.

Ha studiato Medicina Tibetana con il prof. Namkhai Norbu, con il dott. Pasang Yonten e il prof. Tubten Phuntsog. E' un allievo di Chogyal Namkhai Norbu dal 1977 e si è formato come insegnante di Yantra Yoga e di meditazione.

E' stato direttore dell'Istituto Internazionale di Studi Tibetani Shang-Shung, di cui è socio fondatore, dove aveva già ricoperto la carica di responsabile della sez. di Medicina Tibetana. E' referente in Campania per la Floriterapia di Bach nel "Centralino della Salute" Guna.

Vive e lavora a Napoli e Arcidosso (GR) come medico e psicoterapeuta.

Sabato, 28 Ottobre 2017

La visione della condizione umana e della vita nella MEDICINA TIBETANA

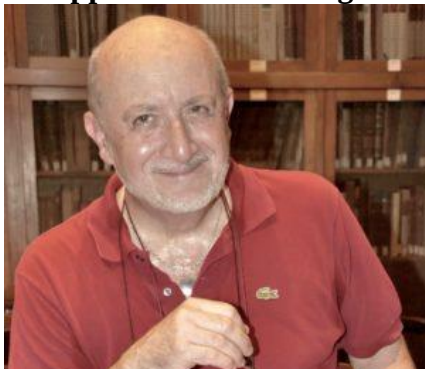
Una lettura attuale di un antico sistema medico

Mercoledì, 1° Novembre 2017

MORTE E RINASCITA secondo il Buddhismo tibetano

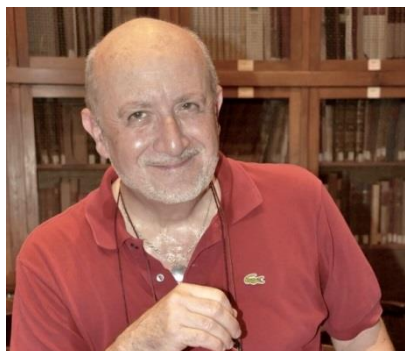
La morte, rimossa dalla coscienza contemporanea, vista come parte integrante del ciclo della vita

Gli appuntamenti si svolgeranno in Sala Consiliare del comune di Arcidosso, alle 17



<https://www.maremmanews.it/index.php/attualita/49018-nascere-vivere-e-morire>

Nascere, vivere e morire



28 ottobre - 2 novembre, Sala Consiliare del Comune di Arcidosso, conferenze con Luigi Vitiello sulla medicina e il pensiero tibetano.

Arcidosso: Nascere, vivere e morire sono tre parole che sintetizzano il percorso dell'esistenza umana, e non solo. 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.

Durante le conferenze 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 Choegyal Namkhai Norbu: *Nascere, Vivere e Morire secondo la Medicina Tibetana*.

La medicina occidentale, con i suoi inconfutabili progressi, ha sviluppato una lettura troppo 'parcellare' dell'essere umano e sta 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. La Laurea Honoris Causa In Psicologia, che recentemente gli è stata conferita dall'Università di Pisa, può essere considerata un riconoscimento del Buddhismo come fondamentale scienza della mente, inseparabile comunque dall'etica. Etico, infatti, è tutto quanto opera per il benessere e la felicità dell'uomo e questo è un obiettivo che qualunque ricerca dovrebbe tenere presente.

Per ogni essere, la vita che inizia nell'atto della nascita si concluderà al momento della morte. Questa però è una verità che il mondo occidentale tenta sempre più di rimuovere: non piace prendere atto che le "magnifiche e progressive sorti" del mondo contemporaneo nulla possono contro l'inevitabile disgregazione di quello che si è aggregato e sviluppato nella forma umana nella quale ci identifichiamo.

Quasi tutte le religioni prevedono una forma di continuità della coscienza, anche quando essa si è separata dal corpo che la conteneva. Comparando la visione della filosofia Buddhista con quella delle altre religioni, si potrebbe affermare che essa sia portatrice di una tra le conoscenze più profonde del processo della morte e descriva in modo coinvolgente il percorso che la coscienza attraversa fino a una nuova rinascita, seguendo un ciclo evolutivo condizionato dal karma, l'effetto delle azioni compiute.

Nel primo dei due seminari si cercherà di esplorare la visione del mondo e dell'uomo secondo la medicina tibetana, attraverso i mezzi che ci propone per vivere una vita più sana e serena. Nel secondo si guarderà alla morte non come un evento da subire passivamente, ma come momento di passaggio tra varie dimensioni di esistenza che possiamo imparare a guidare consapevolmente.



Ciclo di Conferenze | NASCERE, VIVERE E MORIRE



Dott. GINO VITIELLO
Medico e Psicoterapeuta

Allievo di Chögyal Namkhai Norbu dal 1977, ha studiato con il Maestro la medicina tibetana e si è formato come insegnante di Yantra Yoga e di meditazione. Vive e lavora tra Napoli e Arcidosso.



SABATO
28 OTTOBRE

La visione della condizione umana
e della vita nella **MEDICINA TIBETANA**

Una lettura attuale di un antico sistema medico.

Comune di Arcidosso | SALA CONSILIARE | ore 17.00

MERCOLEDÌ
1 NOVEMBRE

MORTE E RINASCITA
secondo il **Buddhismo tibetano**

La morte, rimossa dalla coscienza contemporanea,
vista come parte integrante del ciclo della vita.

Comune di Arcidosso | SALA CONSILIARE | ore 17.00

info: ☎ 0564 966837 | ✉ office@dzogchen.it | 🌐 www.dzogchen.it

Luigi Vitiello è laureato in Medicina e Chirurgia presso l'Università di Napoli, dove si è poi specializzato in Medicina Preventiva dei Lavoratori e Psicotecnica. Ha seguito corsi di formazione in Omeopatia e Mesoterapia. Si è formato come psicoterapeuta presso la Scuola Europea di Psicoterapia Funzionale e in Terapia Gestaltica. E' iscritto all'Albo degli Psicoterapeuti dell'Ordine dei Medici di Napoli. Ha studiato Shiatsu con il maestro Yuji Yahiro e ha tenuto corsi su questa disciplina a Bari e Napoli. Ha studiato Medicina Tibetana con il prof. Namkhai Norbu, con il dott. Pasang Yonten e il prof. Tubten Phuntsog. E' un allievo di Chögyal Namkhai Norbu dal 1977 e si è formato come insegnante di Yantra Yoga e di meditazione.

E' stato direttore dell'Istituto Internazionale di Studi Tibetani Shang-Shung, di cui è socio fondatore, dove aveva già ricoperto la carica di responsabile della sez. di Medicina Tibetana. E' referente in Campania per la Floriterapia di Bach nel "Centralino della Salute" Guna.

Vive e lavora a Napoli e Arcidosso come medico e psicoterapeuta.

Medicina buddista Due incontri ad Arcidosso



Luigi Vitiello

Oggi, 28 ottobre, e mercoledì 1° novembre nella sala consiliare del Comune di Arcidosso, alle 17, si terranno due interessanti seminari di filosofia buddhista. Relatore è Luigi Vitiello, medico e psicoterapeuta, che oggi illustrerà "La visione della condizione umana e della vita nella medicina tibetana, una lettura attuale di un antico sistema medico. 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. Il 1° novembre, poi, lezione su "Morte e rinascita" secondo il Buddismo tibetano. La morte, rimossa dalla coscienza contemporanea, vista come parte integrante del ciclo della vita. Partendo dagli insegnamenti di Chogyal Namkhai Norbu, studioso di fama mondiale, nel corso delle conferenze verranno approfonditi i principi, i significati e l'applicazione nel quotidiano della filosofia buddista tibetana, con particolare attenzione al tema della morte e della rinascita per giungere a una migliore consapevolezza di sé anche attraverso la lettura del mondo onirico. Luigi Vitiello, partendo, come riferimento, dal libro del maestro Chogyal Namkhai Norbu "Nascere, Vivere e Morire", illustrerà nei due incontri il significato e le caratteristiche della preziosa condizione umana, il modo corretto di usare il corpo secondo la millenaria medicina tibetana e infine il tema della morte e della rinascita secondo la visione del Buddismo tibetano.

<http://www.thatsamiata.com/eventi/la-piena-presenza-3-giorni-al-merigar-con-il-maestro-shangpa-denys-per-conoscerci-meglio/>

“La Piena Presenza”. 3 giorni al Merigar il Maestro Shangpa Denys per conoscerci e comprenderci

6 novembre 2017 #Arcidosso, #Eventi, #Highlights



Un metodo semplice e progressivo per scoprire una più profonda relazione con il nostro vissuto, una strada per il benessere e la felicità.

Al Merigar, sul **Monte Amiata**, a pochi chilometri dal centro abitato di Arcidosso quello che ci aspetta sarà un weekend ricco di meditazione, scoperte interiori e consapevolezza. **Il 10, 11 e 12 novembre** nel seminario-ritiro aperto a tutti il Maestro Shangpa Denys presenterà la PIENA PRESENZA: attenta, aperta e altruista. Questa pratica consiste in un metodo esperienziale mirato a una spiritualità e a un'etica naturali: **un Umanesimo fondamentale non dogmatico**.

Frutto dell'incontro tra tradizioni antiche e scienze moderne, l'**Open Mindfulness Training (OMT)**, è l'addestramento fondamentale basato sulla consapevolezza, un approccio universale alla pratica della piena presenza, base degli insegnamenti del Buddha. Consiste nell'entrare in contatto con la nostra esperienza sensoriale, in maniera diretta e senza pregiudizi, permettendo di scoprire e coltivare una qualità di attenzione spaziosa, tranquilla e benevolente.

Proposta in un approccio laico e naturale, consente di relazionarsi alla propria natura profonda; come approccio terapeutico, favorisce la naturale armonizzazione delle funzioni fisiologiche e psicologiche ed offre una soluzione pragmatica all'ansia, al malessere e allo stress.

L'OMT, fondato da Denys Rinpoce, utilizza una metodologia precisa, conviviale e strutturata in sequenze, che la rende accessibile a tutti e facilmente applicabile nel quotidiano, attraverso un approccio laico e scientifico. È un valido strumento per i professionisti della psicologia,

psicoterapia, medicina e tutti quelli che operano nel sociale, nell'educazione, nella gestione d'impresa.

Ispirato a pratiche di saggezza millenarie risalenti al Buddha, questo metodo è presentato in una forma e con un linguaggio particolarmente adatti alla condizione e ai bisogni degli occidentali contemporanei.

Shangpa Denys è il **Maestro di riferimento dello Sangha Rimé** Internazionale, comunità di praticanti degli insegnamenti del Buddha dall'approccio umanista naturale. Erede spirituale diretto di Kalu Rangjung Kunchab, tra i più eminenti maestri tibetani del XX secolo, è il continuatore della trasmissione del lignaggio yogico **Shangpa Kagyu**.

Già presidente dell'**Unione Buddhista Europea**, Lama Denys è un umanista impegnato nello sviluppo di una società armoniosa, con un'attenzione particolare ai risvolti ecologici, economici ed educativi. Contribuisce alla diffusione dei valori etici e spirituali universali fondati sull'esperienza diretta della propria natura.

Il Maestro Shangpa Denys ha stretto una profonda "amicizia spirituale" con Chogyal Namkhai Norbu, sancendo una legame ideale tra la Comunità Rimé e la Comunità Dzogchen.

Nota Biografica

Denys Rinpoce, francese, di formazione universitaria con studi di medicina e filosofia, è discepolo ed erede spirituale di Kalu Rinpoce, uno dei più grandi yogi tibetani e maestri contemporanei. La sua duplice formazione, occidentale e orientale, ne fanno un notevole traduttore ed interprete del dharma del Buddha nel mondo contemporaneo e un insegnante completo. Egli opera infaticabilmente per la trasmissione del metodo della Piena Presenza e l'incontro tra le varie tradizioni per favorire l'insorgere di una cultura di pace e di non violenza.



Mappa › Merigar West ›

La Piena Presenza Aperta



10/12 NOVEMBRE VENERDÌ | SABATO | DOMENICA

MAESTRO SHANGPA DENYS
La Piena Presenza Aperta
OPEN MINDFULNESS TRAINING

Un approccio laico e naturale alla pratica
—o allenamento—alla **piena presenza**,
frutto dell'incontro tra tradizioni antiche
e scienze moderne.

COMUNITÀ DZOGCHEN MERIGAR
COMUNE DI ARCIDOSO

Günpa di MERIGAR
Loc. Merigar
58031-Arcidosso (GR)

Venerdì 18-20
Sabato 10-12³⁰ | 15-17³⁰
Domenica 10-12³⁰ | 15-16³⁰

€ 90,00 —necessaria
la preiscrizione

0564 966837
office@dzogchen.it
www.dzogchen.it

La piena presenza aperta con il MAESTRO SHANGPA DENYS

Frutto dell'incontro tra tradizioni antiche e scienze moderne, l'OMT, Open Mindfulness Training, è la pratica o addestramento alla piena presenza. Consiste nell'entrare in contatto con la nostra esperienza sensoriale, in maniera diretta, senza giudizi. Permette di scoprire e coltivare in sé una qualità di attenzione spaziosa, tranquilla e benevolente.

Proposta in un approccio laico e naturale, permette di relazionarsi alla propria natura profonda. Come approccio terapeutico, favorisce la naturale armonizzazione delle funzioni fisiologiche e psicologiche ed offre una soluzione pragmatica all'agitazione, al malessere ed allo stress.

L'OMT, fondato dal Maestro Shangpa Denys, utilizza una metodologia precisa, conviviale e strutturata in sequenze, che la rende accessibile a tutti e facilmente applicabile nel quotidiano. L'approccio utilizzato è laico, scientifico, non confessionale.

Euro 90 (con gli sconti previsti per i soci)

!!E' necessaria la preiscrizione:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdduKx3rgIsQLMqPiagGELI2DnCxvM-2ffm0QLBxyZFqPiiQ/viewform>

La Mindfulness è uno stato mentale, "una modalità dell' essere, non orientata a scopi, il cui focus è il permettere al presente di essere com'è e di permettere a noi di essere,

semplicemente, in questo presente”), che può essere coltivato e stabilizzato attraverso particolari tecniche. E’ uno stato mentale non concettuale, non-discorsivo, non-linguistico, e che soprattutto “apre” a degli insight che portano alla comprensione profonda del funzionamento della mente stessa. Questo modo di essere può offrire un luogo di sicurezza e pace “una base sicura” – che è innata nella nostra naturale costituzione. “E’ stupefacente quanto sia liberatorio l’essere capaci di vedere che i tuoi pensieri sono solo pensieri e che non sono “te stesso” o “la realtà”... il semplice atto di riconoscere i tuoi pensieri come pensieri, può renderti libero dalla realtà distorta che essi spesso creano e genera un maggior senso di chiarezza e di padronanza sulla tua vita”.

Non è facile rendere a parole ciò che si riferisce innanzitutto ad un’esperienza vissuta, a uno stato mentale, ad uno stato di coscienza. Proprio per tale motivo, cioè per favorire una comprensione diretta attraverso l’esperienza, spesso si sceglie di non tradurre il termine inglese mindfulness (a sua volta derivato dall’originario termine sati in lingua pali). Le traduzioni più immediate, ossia “consapevolezza, attenzione, attenzione sollecita, presenza mentale, piena presenza”, rischiano infatti di dare il via ad una serie di associazioni semantiche svianti e non esaustive.

Il Maestro Shangpa Denys è l’erede spirituale diretto di Kyabjé Kalu Rinpoché, è il fondatore e il superiore del Sangha Rima, comunità internazionale dei praticanti di dharma riconosciuta dal governo francese nel 1994.

Nato a Parigi nel 1943, vi intraprende gli studi di medicina e filosofia. Alla ricerca di una via di saggezza autentica, scopre la tradizione del Buddha e si reca per la prima volta in India nel 1968. Nel corso di questo viaggio, incontra Sua Santità Kyabjé Kalu Rinpoché. Divenuto suo discepolo, si unisce a lui nel suo monastero di Sonada, sui contrafforti dell’Himalaya indiano. Per circa 10 anni, vi studia i testi sacri tibetani e pratica in ritiro. Durante questo stesso periodo, in uno spirito rimay, riceve il cuore degli insegnamenti e delle pratiche dei più grandi maestri tibetani delle differenti scuole. E’ anche studente alla Vishva Bharati University di Santiniketan presso la quale ottiene il diploma in studi indo-tibetani. Diviene in questo periodo l’assistente personale di Kalu Rinpoché e il suo interprete nei suoi primi viaggi in occidente. Partecipa anche alla creazione dei primi centri di dharma in Europa.

Nel 1976, compie in Francia il primo ritiro tradizionale di tre anni che si svolge in occidente. Alla sua uscita, Kyabjé Kalu Rinpoché gli conferisce la direzione spirituale di quello che diventerà l’Istituto Karma Ling in Savoia. Gli conferisce l’incarico di Drupön, maestro del ritiro di tre anni e nel 1984 lo investe del titolo di Vajrachârya, maestro del vajrayana e continuatore del suo lignaggio. Nel 1994, Tai Situ Rinpoché lo riconosce come uno dei rappresentanti ufficiali della tradizione Kagyu in Europa.

Divenuto l’erede spirituale di Kyabjé Kalu Rinpoché, Denys Rinpoché accompagna da anni numerosi occidentali sulla via del risveglio. La sua doppia formazione, universitaria in Francia e di lama nella tradizione tibetana, associata a dei lunghi ritiri yogici ha fatto di lui un insegnante compiuto. E’ particolarmente stimato per la chiarezza della sua presentazione dell’essenza della via di Buddha nell’intelligenza della nostra lingua e del mondo di oggi.

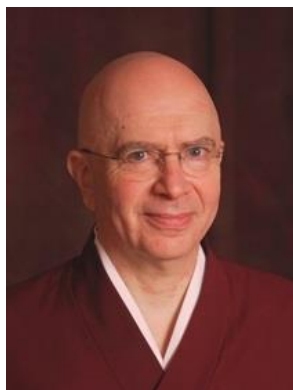
lungo tempo presidente dell'Unione Buddhista Europea, opera in numerose iniziative che promuovono i valori umani fondamentali, la cooperazione inter-tradizioni e l'ecologia.

Denys Rinpoché e il Sangha Rimay hanno intessuto un legame spirituale particolare con Kundün le Dalaï Lama (invitato nel 1993 e nel 1997 all'Istituto Karma Ling), il Gyalwang Karmapa Orgyen Trinlé Dorjé (invitato nel 2010), Sua Éminenza Taï Situpa, Kyabjé Bokar Rinpoché, Vidyâdhara Trungpa Rinpoché e anche Chögyal Namkhaï Norbu.

Denys Rinpoché e il Sangha Rimay hanno intessuto un legame spirituale particolare con Kundün le Dalaï Lama (invitato nel 1993 e nel 1997 all'Istituto Karma Ling), il Gyalwang Karmapa Orgyen Trinlé Dorjé (invitato nel 2010), Sua Éminenza Taï Situpa, Kyabjé Bokar Rinpoché, Vidyâdhara Trungpa Rinpoché e anche Chögyal Namkhaï Norbu.

<http://www.momentosera.it/articolo.php?id=42507>

LA PIENA PRESENZA, un "Umanesimo naturale" da vivere nel quotidiano



Un metodo semplice e progressivo per scoprire una più profonda relazione con il nostro vissuto, una strada per il benessere e la felicità.

Frutto dell'incontro tra tradizioni antiche e scienze moderne, l'Open Mindfulness Training (OMT), è l'addestramento fondamentale basato sulla consapevolezza, un approccio universale alla pratica della piena presenza, base degli insegnamenti del Buddha. Consiste nell'entrare in contatto con la nostra esperienza sensoriale, in maniera diretta e senza pregiudizi, permettendo di scoprire e coltivare una qualità di attenzione spaziosa, tranquilla e benevolente.

Proposta in un approccio laico e naturale, consente di relazionarsi alla propria natura profonda; come approccio terapeutico, favorisce la naturale armonizzazione delle funzioni fisiologiche e psicologiche ed offre una soluzione pragmatica all'ansia, al malessere e allo stress.

L'OMT, fondato da Denys Rinpoce, utilizza una metodologia precisa, conviviale e strutturata in sequenze, che la rende accessibile a tutti e facilmente applicabile nel quotidiano, attraverso un approccio laico e scientifico. È un valido strumento per i professionisti della psicologia, psicoterapia, medicina e tutti quelli che operano nel sociale, nell'educazione, nella gestione d'impresa.

Nel seminario-ritiro aperto a tutti, il Maestro Shangpa Denys presenterà la PIENA PRESENZA: attenta, aperta e altruista. Questa pratica consiste in un metodo esperienziale mirato a una spiritualità e a un'etica naturali: un Umanesimo fondamentale non dogmatico.

Ispirato a pratiche di saggezza millenarie risalenti al Buddha, questo metodo è presentato in una forma e con un linguaggio particolarmente adatti alla condizione e ai bisogni degli occidentali contemporanei.

Shangpa Denys è il Maestro di riferimento dello Sangha Rimé Internazionale, comunità di praticanti degli insegnamenti del Buddha dall'approccio umanista naturale. Erede spirituale diretto di Kalu Rangjung Kunchab, tra i più eminenti maestri tibetani del XX secolo, è il continuatore della trasmissione del lignaggio yogico Shangpa Kagyu.

Già presidente dell'Unione Buddhista Europea, Lama Denys è un umanista impegnato nello sviluppo di una società armoniosa, con un'attenzione particolare ai risvolti ecologici, economici ed educativi. Contribuisce alla diffusione dei valori etici e spirituali universali fondati sull'esperienza diretta della propria natura.

Il Maestro Shangpa Denys ha stretto una profonda "amicizia spirituale" con Chogyal Namkhai Norbu, sancendo una legame ideale tra la Comunità Rimé e la Comunità Dzogchen.

Nota Biografica

Denys Rinpoce, francese, di formazione universitaria con studi di medicina e filosofia, è discepolo ed erede spirituale di Kalu Rinpoce, uno dei più grandi yogi tibetani e maestri contemporanei. La sua duplice formazione, occidentale e orientale, ne fanno un notevole traduttore ed interprete del dharma del Buddha nel mondo contemporaneo e un insegnante completo. Egli opera infaticabilmente per la trasmissione del metodo della Piena Presenza e

l'incontro tra le varie tradizioni per favorire l'insorgere di una cultura di pace e di non violenza.

LA PIENA PRESENZA
ATTENTA, APERTA, ALTRUISTA

Un "Umanesimo naturale" da vivere nel quotidiano
Con il Maestro Shangpa Denys

10 - 11 - 12 Novembre 2017

Gonpa di MERIGAR
Località Merigar
58031 - Arcidosso (GR)

Orari:

Venerdì, 10 Novembre
18 - 20

Sabato, 11 Novembre
10 /12,30 - 15/17,30

Domenica, 12 Novembre
10/12,30 - 15/16,30

Il corso è aperto a tutti, previa preiscrizione.

Costo euro 90,00

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

<http://www.eventiculturalimagazine.com/2017/11/06/la-piena-presenza-attenta-aperta-altruista/>

LA PIENA PRESENZA ATTENTA, APERTA, ALTRUISTA

Un metodo semplice e progressivo per scoprire una più profonda relazione con il nostro vissuto, una strada per il benessere e la felicità.

Frutto dell'incontro tra tradizioni antiche e scienze moderne, l'Open Mindfulness Training (OMT), è l'addestramento fondamentale basato sulla consapevolezza, un approccio universale alla pratica della piena presenza, base degli insegnamenti del Buddha. Consiste nell'entrare in contatto con la nostra esperienza sensoriale, in maniera diretta e senza pregiudizi, permettendo di scoprire e coltivare una qualità di attenzione spaziosa, tranquilla e benevolente.

Proposta in un approccio laico e naturale, consente di relazionarsi alla propria natura profonda; come approccio terapeutico, favorisce la naturale armonizzazione delle funzioni fisiologiche e psicologiche ed offre una soluzione pragmatica all'ansia, al malessere e allo stress.

L'OMT, fondato da Denys Rinpoce, utilizza una metodologia precisa, conviviale e strutturata in sequenze, che la rende accessibile a tutti e facilmente applicabile nel quotidiano, attraverso un approccio laico e scientifico. È un valido strumento per i professionisti della psicologia, psicoterapia, medicina e tutti quelli che operano nel sociale, nell'educazione, nella gestione d'impresa.

Nel seminario-ritiro aperto a tutti, il Maestro Shangpa Denys presenterà la PIENA PRESENZA: attenta, aperta e altruista. Questa pratica consiste in un metodo esperienziale mirato a una spiritualità e a un'etica naturali: un Umanesimo fondamentale non dogmatico. Ispirato a pratiche di saggezza millenarie risalenti al Buddha, questo metodo è presentato in una forma e con un linguaggio particolarmente adatti alla condizione e ai bisogni degli occidentali contemporanei.

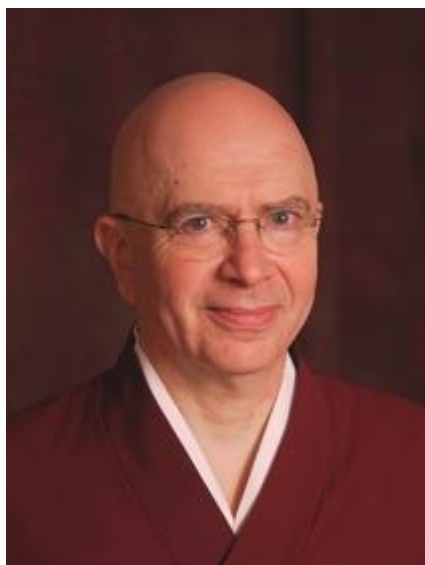
Shangpa Denys è il Maestro di riferimento dello Sangha Rimé Internazionale, comunità di praticanti degli insegnamenti del Buddha dall'approccio umanista naturale. Erede spirituale diretto di Kalu Rangjung Kunchab, tra i più eminenti maestri tibetani del XX secolo, è il continuatore della trasmissione del lignaggio yogico Shangpa Kagyu.

Già presidente dell'Unione Buddhista Europea, Lama Denys è un umanista impegnato nello sviluppo di una società armoniosa, con un'attenzione particolare ai risvolti ecologici, economici ed educativi. Contribuisce alla diffusione dei valori etici e spirituali universali fondati sull'esperienza diretta della propria natura.

Il Maestro Shangpa Denys ha stretto una profonda "amicizia spirituale" con Chogyal Namkhai Norbu, sancendo un legame ideale tra la Comunità Rimé e la Comunità Dzogchen.

Nota Biografica

Denys Rinpoce, francese, di formazione universitaria con studi di medicina e filosofia, è discepolo ed erede spirituale di Kalu Rinpoce, uno dei più grandi yogi tibetani e maestri contemporanei. La sua duplice formazione, occidentale e orientale, ne fanno un notevole traduttore ed interprete del dharma del Buddha nel mondo contemporaneo e un insegnante completo. Egli opera infaticabilmente per la trasmissione del metodo della Piena Presenza e l'incontro tra le varie tradizioni per favorire l'insorgere di una cultura di pace e di non violenza.



Un "Umanesimo naturale" da vivere nel quotidiano

Con il Maestro Shangpa Denys

10 – 11 – 12 Novembre 2017

Gonpa di MERIGAR

Località Merigar

58031 – Arcidosso (GR)

Orari:

Venerdì, 10 Novembre

18 – 20

Sabato, 11 Novembre

10 /12,30 – 15/17,30

Domenica, 12 Novembre

10/12,30 – 15/16,30

Il corso è aperto a tutti, previa preiscrizione.

Costo euro 90,00

Per informazioni e iscrizioni:

Telefono 0564 966837 Mail office@dzogchen.it Web Site www.dzogchen.it

Ufficio Stampa

Alma Daddario & Nicoletta Chiorri

LA PIENA PRESENZA ATTENTA, APERTA, ALTRUISTA

Un “Umanesimo naturale” da vivere nel quotidiano

07/11/2017, 16:09 | ARTE E CULTURA

10.11.12 novembre
VENERDÌ | SABATO | DOMENICA

MAESTRO SHANGPA DENYS
La Piena Presenza
ATTENTA, APERTA, ALTRUISTA
Un “umanesimo naturale”
da vivere nel quotidiano

COMUNITÀ DZOGCHEN MERIGAR
COMUNE DI ARCIDOSO

Gonpa di MERIGAR
Loc. Merigar
58031-Arcidosso (GR)

Venerdì 18-20
Sabato 10-12^h | 15-17^h
Domenica 10-12^h | 15-16^h

€ 90,00 — necessaria la prenotazione

0564 966837
office@dzogchen.it
www.dzogchen.it

LA PIENA PRESENZA ATTENTA, APERTA, ALTRUISTA

Un “Umanesimo naturale” da vivere nel quotidiano
Con il Maestro Shangpa Denys

10 – 11 – 12 Novembre 2017

Gonpa di MERIGAR

Località Merigar

58031 – Arcidosso (GR)

Un metodo semplice e progressivo per scoprire una più profonda relazione con il nostro vissuto, una strada per il benessere e la felicità.

Frutto dell’incontro tra tradizioni antiche e scienze moderne, l’Open Mindfulness Training (OMT), è l’addestramento fondamentale basato sulla consapevolezza, un approccio universale alla pratica della piena presenza, base degli insegnamenti del Buddha. Consiste nell’entrare in contatto con la nostra esperienza sensoriale, in maniera diretta e senza pregiudizi, permettendo di scoprire e coltivare una qualità di attenzione spaziosa, tranquilla e benevolente.

Proposta in un approccio laico e naturale, consente di relazionarsi alla propria natura profonda; come approccio terapeutico, favorisce la naturale armonizzazione delle funzioni fisiologiche e psicologiche ed offre una soluzione pragmatica all’ansia, al malessere e allo stress.

L'OMT, fondato da Denys Rinpoce, utilizza una metodologia precisa, conviviale e strutturata in sequenze, che la rende accessibile a tutti e facilmente applicabile nel quotidiano, attraverso un approccio laico e scientifico. È un valido strumento per i professionisti della psicologia, psicoterapia, medicina e tutti quelli che operano nel sociale, nell'educazione, nella gestione d'impresa.

Nel seminario-ritiro aperto a tutti, il Maestro Shangpa Denys presenterà la PIENA PRESENZA: attenta, aperta e altruista. Questa pratica consiste in un metodo esperienziale mirato a una spiritualità e a un'etica naturali: un Umanesimo fondamentale non dogmatico.

Ispirato a pratiche di saggezza millenarie risalenti al Buddha, questo metodo è presentato in una forma e con un linguaggio particolarmente adatti alla condizione e ai bisogni degli occidentali contemporanei.

Shangpa Denys è il Maestro di riferimento dello Sangha Rimé Internazionale, comunità di praticanti degli insegnamenti del Buddha dall'approccio umanista naturale. Erede spirituale diretto di Kalu Rangjung Kunchab, tra i più eminenti maestri tibetani del XX secolo, è il continuatore della trasmissione del lignaggio yogico Shangpa Kagyu.

Già presidente dell'Unione Buddhista Europea, Lama Denys è un umanista impegnato nello sviluppo di una società armoniosa, con un'attenzione particolare ai risvolti ecologici, economici ed educativi. Contribuisce alla diffusione dei valori etici e spirituali universali fondati sull'esperienza diretta della propria natura.

Il Maestro Shangpa Denys ha stretto una profonda "amicizia spirituale" con Chogyal Namkhai Norbu, sancendo una legame ideale tra la Comunità Rimé e la Comunità Dzogchen.

Nota Biografica

Denys Rinpoce, francese, di formazione universitaria con studi di medicina e filosofia, è discepolo ed erede spirituale di Kalu Rinpoce, uno dei più grandi yogi tibetani e maestri contemporanei. La sua duplice formazione, occidentale e orientale, ne fanno un notevole traduttore ed interprete del dharma del Buddha nel mondo contemporaneo e un insegnante completo. Egli opera infaticabilmente per la trasmissione del metodo della Piena Presenza e l'incontro tra le varie tradizioni per favorire l'insorgere di una cultura di pace e di non violenza.

Orari:

Venerdì, 10 Novembre

18 – 20

Sabato, 11 Novembre

10 /12,30 – 15/17,30

Domenica, 12 Novembre

10/12,30 – 15/16,30

Il corso è aperto a tutti, previa preiscrizione.

Costo euro 90,00

Per informazioni e iscrizioni:

Telefono 0564 966837

Mail office@dzogchen.it

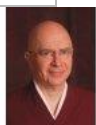
Web Site www.dzogchen.it



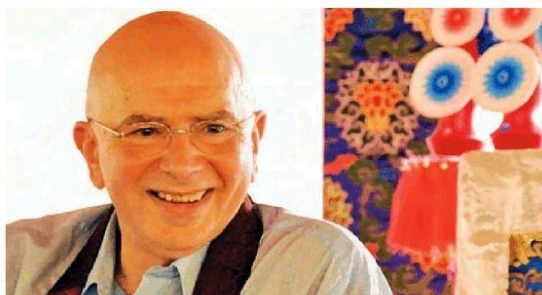
Links

<http://www.dzogchen.it/it/open-mindfulness-training/>

Foto (2)



BENESSERE



Il maestro Shangpa Denys

► ARCIDOSSO

La piena presenza attenta, aperta, altruista, un "umanesimo naturale" da vivere nel quotidiano con il maestro Shangpa Denys. Si tiene nel Gompa di Merigar, il centro tibetano di Arcidosso, il 10, 11 e 12 novembre un seminario per scoprire una più profonda relazione con il nostro vissuto, una strada per il benessere e la felicità.

Nel seminario-ritiro aperto a tutti, il maestro **Shangpa Denys** presenterà un metodo esperienziale mirato a una spiritualità e a un'etica naturali: un umanesimo fondamentale non dogmatico, l'*open mindfulness training* (omt), che è l'addestramento fondamentale basato sulla consapevolezza, un approccio universale alla pratica della piena presenza, base degli insegnamenti del Buddha. Consiste nell'entrare in contatto con la nostra esperienza sensoriale, in maniera diretta e senza pregiudizi, permettendo di scoprire e coltivare una qua-

La consapevolezza che porta alla felicità Seminario a Merigar

lità di attenzione spaziosa, tranquilla e benevolente.

L'omt, fondato da **Denys Rinpoce**, utilizza una metodologia precisa, conviviale e strutturata in sequenze, che la rende accessibile a tutti e facilmente applicabile nel quotidiano, attraverso un approccio laico e scientifico. È un valido strumento per i professionisti della psicologia, psicoterapia, medicina e tutti quelli che operano nel sociale, nell'educazione, nella gestione d'impresa.

Shangpa Denys è il maestro di riferimento dello Sangha rimé internazionale, comunità

di praticanti degli insegnamenti del Buddha dall'approccio umanista naturale e ha stretto una profonda "amicizia spirituale" con **Chogyal Namkhai Norbu**, sancendo una legame ideale tra la comunità rimé e la comunità dzogchen.

Orari: venerdì, 10 novembre 18 - 20; sabato, 11 novembre 10 / 12,30 - 15 / 17,30 e domenica, 12 novembre 10 / 12,30 - 15 / 16,30. Il corso è aperto a tutti, previa preiscrizione. Costo 90 euro.

Info e iscrizioni: 0564 966837, office@dzogchen.it, www.dzogchen.it.



Seminario-ritiro a Merigar il prossimo weekend

Arcidosso

VENERDÌ, sabato e domenica al Merigar, Arcidosso, si svolgerà u seminario-ritiro aperto a tutti, il Maestro Shangpa Denys presenterà la Piena Presenza: attenta, aperta e altruista. Questa pratica consiste in un metodo esperenziale mirato a una spiritualità e a un'etica naturali: un Umanesimo fondamentale non dogmatico.

MaremmaNews

il primo quotidiano online della Maremma

<https://www.maremmanews.it/index.php/attualita/49235-il-maestro-shangpa-denys-a-merigar-per-il-seminario-umanesimo-naturale>

Il Maestro Shangpa Denys a Merigar per il seminario 'Umanesimo naturale'



Un "Umanesimo naturale" da vivere nel quotidiano. Un metodo semplice e progressivo per scoprire una più profonda relazione con il nostro vissuto, una strada per il benessere e la felicità.

Arcidosso: Frutto dell'incontro tra tradizioni antiche e scienze moderne, l'Open Mindfulness Training (OMT), è l'addestramento fondamentale basato sulla consapevolezza, un approccio universale alla pratica della piena presenza, base degli insegnamenti del Buddha. Consiste nell'entrare in contatto con la nostra esperienza sensoriale, in maniera diretta e senza pregiudizi, permettendo di scoprire e coltivare una qualità di attenzione spaziosa, tranquilla e benevolente.

Proposta in un approccio laico e naturale, consente di relazionarsi alla propria natura profonda; come approccio terapeutico, favorisce la naturale armonizzazione delle funzioni fisiologiche e psicologiche ed offre una soluzione pragmatica all'ansia, al malessere e allo stress.

L'OMT, fondato da Denys Rinpoce, utilizza una metodologia precisa, conviviale e strutturata in sequenze, che la rende accessibile a tutti e facilmente applicabile nel quotidiano, attraverso un approccio laico e scientifico. È un valido strumento per i professionisti della psicologia, psicoterapia, medicina e tutti quelli che operano nel sociale, nell'educazione, nella gestione d'impresa.

Nel seminario-ritiro aperto a tutti, che si svolgerà al gonpa di Merigar il prossimo 10-11-12 Novembre, il Maestro Shangpa Denys presenterà la PIENA PRESENZA: attenta, aperta e altruista. Questa pratica consiste in un metodo esperienziale mirato a una spiritualità e a un'etica naturali: un Umanesimo fondamentale non dogmatico.

Ispirato a pratiche di saggezza millenarie risalenti al Buddha, questo metodo è presentato in una forma e con un linguaggio particolarmente adatti alla condizione e ai bisogni degli occidentali contemporanei.

Shangpa Denys è il Maestro di riferimento dello Sangha Rimé Internazionale, comunità di praticanti degli insegnamenti del Buddha dall'approccio umanista naturale. Erede spirituale diretto di Kalu Rangjung Kunchab, tra i più eminenti maestri tibetani del XX secolo, è il continuatore della trasmissione del lignaggio yogico Shangpa Kagyu. Già presidente dell'Unione Buddhista Europea, Lama Denys è un umanista impegnato nello sviluppo di una società armoniosa, con un'attenzione particolare ai risvolti ecologici,

economici ed educativi. Contribuisce alla diffusione dei valori etici e spirituali universali fondati sull'esperienza diretta della propria natura.

Il Maestro Shangpa Denys ha stretto una profonda "amicizia spirituale" con Chogyal Namkhai Norbu, sancendo una legame ideale tra la Comunità Rimé e la Comunità Dzogchen.

Denys Rinpoce, francese, di formazione universitaria con studi di medicina e filosofia, è discepolo ed erede spirituale di Kalu Rinpoce, uno dei più grandi yogi tibetani e maestri contemporanei. La sua duplice formazione, occidentale e orientale, ne fanno un notevole traduttore ed interprete del dharma del Buddha nel mondo contemporaneo e un insegnante completo. Egli opera infaticabilmente per la trasmissione del metodo della Piena Presenza e l'incontro tra le varie tradizioni per favorire l'insorgere di una cultura di pace e di non violenza.

Il corso è aperto a tutti, previa preiscrizione.

Orari:

Venerdì, 10 Novembre 18 – 20

Sabato, 11 Novembre 10 /12,30 – 15/17,30

Domenica, 12 Novembre 10/12,30 – 15/16,30

Dettagli

Categoria: ATTUALITÀ

Pubblicato: 07 Novembre 2017

Meditazione e Yoga

Il corso si basa su nozioni di Yantra Yoga e di Santi Maha Sangha

Articolo di giornalismo partecipativo

21/11/2017, 16:14 | SALUTE E ALIMENTAZIONE

1-3 dicembre 2017 **MERIGAR**

meditazione & yoga

Istruttori

Fabio Risolo
Tiziana Gottardi

Rivolto a chi si avvicina per la prima volta e a chi ha già seguito un corso di Meditazione & Yoga

“una maggiore armonia nella vita permette di godere la bellezza dell'esistenza”

Il corso alternerà sessioni dedicate a meditazioni guidate e sessioni dedicate al rilassamento e alla consapevolezza del respiro. Importanti esperienze che permettono di calmare la mente, essere più stabili e lucidi nell'affrontare i rapporti con gli altri e con tutto ciò che può accadere nella vita quotidiana. Istruzioni secondo antichi insegnamenti tibetani, efficaci tutt'ora nella nostra società, portate da Chögyal Namkhai Norbu nel mondo occidentale, formando diversi istruttori capaci a loro volta di trasmetterle.

orario

Venerdì	18:00 19:30
Sabato	10:00-13:00 15:00-18:00
Domenica	10:00-13:00

**copertura
spese**

€ 60,00 [*necessaria la preiscrizione]

info

mail: office@dzogchen.it
tel. 0564 966 837
Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (Gr)
www.dzogchen.it

Meditazione e Yoga

Dall'1 al 3 dicembre 2017

Località Merigar, 58031 - Arcidosso (GR)

“Una maggiore armonia nella vita permette di godere la bellezza dell'esistenza”

Un breve corso, rivolto ai neofiti, ai curiosi e a chi è già praticante, per dare modo ai partecipanti di sperimentare la meditazione e la consapevolezza del respiro, utili mezzi per creare una base serena nella vita di ogni giorno.

Due importanti esperienze che permettono di calmare la mente, essere più stabili e lucidi nell'affrontare i rapporti con altre persone e con tutto quello che può accadere nella vita quotidiana. Lo yoga restituisce elasticità e flessibilità al corpo e scioglie le tensioni muscolari e posturali influenzate spesso dalla mente. Grazie alla gestione controllata del respiro è possibile imparare a gestire le tensioni, ritrovando equilibrio e benessere fisico e interiore.

Il corso alternerà sessioni dedicate a meditazioni guidate e sessioni dedicate al rilassamento e alla consapevolezza del respiro. Istruttori esperti condurranno i partecipanti attraverso metodi basati sulla conoscenza di antica tradizione tibetana.

Il corso si basa su nozioni di **Yantra Yoga** e di **Santi Maha Sangha**, così come lo ha insegnato il Maestro **Chogyal Namkhai Norbu**.

Istruttori:**Tiziana Gottardi**

ha incontrato il Maestro nel 1977 e da allora si dedica alla vita della Comunità Dzogchen, lavora per le edizioni Shang Shung. Ha iniziato a praticare lo Yantra Yoga sotto la guida di Chögyal Namkhai Norbu e, su sua autorizzazione, da più di 15 anni tiene corsi per principianti e guida intensivi per esperti.

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 costo è 60 euro, previa preiscrizione.

Orari:

Venerdì

18.00-19.30

Sabato

10.00-13.00 e 15.30-18.30

Domenica

10.00-13.00

Info e prenotazioni:

mail: office@dzogchen.it

tel. 0564 966837

web site www.dzogchen.it



meditazioneyogabuddismoyogatibetanoyantrayoga

Links

<http://www.dzogchen.it/it/meditazione-e-yoga/>

Foto (1)



<http://www.amiatanews.it/arcidosso-merigar-corso-meditazione-yoga/>

Arcidosso. A Merigar, Corso di meditazione e Yoga

BY MARCO CONTI ON 24/11/2017 AMIATA GR, ARCIDOSO



Amiatanews: Arcidosso 24/11/2017

“Una maggiore armonia nella vita permette di godere la bellezza dell’esistenza”, è il corso dal 1 al 3 Dicembre, è rivolto ai neofiti, ai curiosi e a chi è già praticante.

Tiziana Gottardi e Fabio Risolo, i due esperti istruttori.

Un breve **corso**, rivolto ai neofiti, ai curiosi e a chi è già praticante, per dare modo ai partecipanti di sperimentare la meditazione e la consapevolezza del respiro, utili mezzi per creare una base serena nella vita di ogni giorno.

Due importanti esperienze che permettono di calmare la mente, essere più stabili e lucidi nell’affrontare i rapporti con altre persone e con tutto quello che può accadere nella vita quotidiana. Lo **yoga** restituisce elasticità e flessibilità al corpo e scioglie le tensioni muscolari e posturali influenzate spesso dalla mente. Grazie alla gestione controllata del **respiro** è possibile imparare a gestire le tensioni, ritrovando equilibrio e benessere fisico e interiore.

Il corso alternerà sessioni dedicate a meditazioni guidate e sessioni dedicate al rilassamento e alla consapevolezza del respiro. Istruttori esperti condurranno i partecipanti attraverso metodi basati sulla conoscenza di antica tradizione tibetana.

Il corso si basa su nozioni di **Yantra Yoga** e di **Santi Maha Sangha**, così come lo ha insegnato il Maestro **Chogyal Namkhai Norbu**.

Orari: Venerdì (18.00-19.30); Sabato (10.00-13.00 e 15.30-18.30); Domenica (10.00-13.00)

Il costo è 60 euro, previa preiscrizione

Istruttori:

- **Tiziana Gottardi**

Ha incontrato il Maestro nel 1977 e da allora si dedica alla vita della Comunità Dzogchen, lavora per le edizioni Shang Shung. Ha iniziato a praticare lo Yantra Yoga sotto la guida di Chögyal Namkhai Norbu e, su sua autorizzazione, da più di 15 anni tiene corsi per principianti e guida intensivi per esperti.

- **Fabio Risolo**

E' 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, 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.

Link utili

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

Fonti

Comunicato Ufficio Stampa Merigar West Alma Daddario & Nicoletta Chiorri del 24/11/2017

<http://www.that samiata.com/eventi/yoga-e-meditazione-un-breve-corso-a-merigar/>

Yoga e meditazione: un breve corso a Merigar

28 novembre 2017 #Arcidosso, #Eventi, #Highlights



“Una maggiore armonia nella vita permette di godere la bellezza dell’esistenza”

Venerdì, sabato e domenica, tre giorni per avvicinarsi alle tecniche di yoga e meditazione. A **Merigar** ([leggi anche: MACO IL PRIMO MUSEO DI ARTE E CULTURA TIBETANA](#)) è in programma un breve corso, rivolto ai neofiti, ai curiosi e a chi è già praticante, per dare modo ai partecipanti di sperimentare la meditazione e la consapevolezza del respiro, utili mezzi per creare una base serena nella vita di ogni giorno.

DUE ESPERIENZE PER CALMARE LA MENTE

Due importanti esperienze che permettono di calmare la mente, essere più stabili e lucidi nell’affrontare i rapporti con altre persone e con tutto quello che può accadere nella vita quotidiana. Lo yoga restituisce elasticità e flessibilità al corpo e scioglie le **tensioni muscolari e posturali** influenzate spesso dalla mente. Grazie alla gestione controllata del respiro è possibile imparare a gestire le tensioni, ritrovando equilibrio e benessere fisico e interiore. Il corso alternerà sessioni dedicate a meditazioni guidate e sessioni dedicate al rilassamento e alla consapevolezza del respiro. Istruttori esperti condurranno i partecipanti attraverso metodi basati sulla conoscenza di antica tradizione tibetana.

Il corso si basa su nozioni di **Yantra Yoga** e di **Santi Maha Sangha**, così come lo ha insegnato il **Maestro Chogyal Namkhai Norbu**.

GLI ISTRUTTORI

Tiziana Gottardi

ha incontrato il **Maestro nel 1977** e da allora si dedica alla vita della **Comunità Dzogchen**, lavora per le edizioni Shang Shung. Ha iniziato a praticare lo Yantra Yoga sotto la guida di Chögyal Namkhai Norbu e, su sua autorizzazione, da più di 15 anni tiene corsi per principianti e guida intensivi per esperti.

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.



Orari:

venerdì

18.00-19.30

sabato

10.00-13.00 e 15.30-18.30

domenica

10.00-13.00

Il costo è **60 euro**, previa preiscrizione

Info e prenotazioni:

office@dzogchen.it

[\(+39\) 0564 966837](tel:+390564966837)

www.dzogchen.it

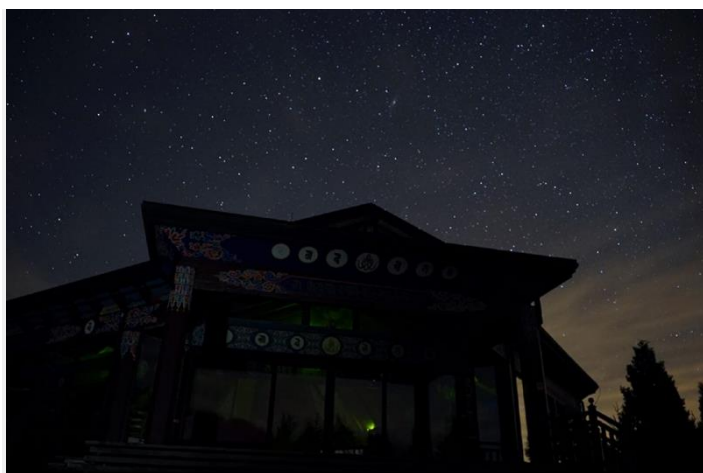
amiataArcidossoMeditazioneMerigarMonte AmiataNovembreThatsamiataWeekendYoga

Capodanno a Merigar

Ritiro nel centro tibetano di Merigar per festeggiare l'anno nuovo

Articolo di giornalismo partecipativ

13/12/2017, 15:56 | COSTUME E SOCIETÀ



Capodanno a Merigar

Dal 28 Dicembre al 1° Gennaio 2018

Località Merigar

Comune di Arcidosso (Grosseto)

Un Capodanno insolito immersi tra le incantevoli pendici del Monte Amiata, in un'atmosfera fuori dal tempo, per salutare il nuovo anno. Un'occasione di profonda trasformazione, condivisione e raccoglimento, per allontanarsi dal quotidiano e vivere un'esperienza rigenerante in un luogo di straordinaria bellezza naturale.

Durante la giornata, nel centro tibetano di **Merigar**, si alterneranno gli insegnamenti del Maestro **Chogyal Namkhai Norbu**, in collegamento webcast, con sessioni teoriche e pratiche degli insegnamenti del Maestro, guidate da alcuni istruttori della **Comunità Dzogchen**.

Particolare attenzione sarà dedicata a coloro che si sono da poco avvicinati all'insegnamento Dzogchen, ispirato alla compassione e alla non violenza, per apprendere metodi che permettano l'evoluzione naturale dell'individuo. Lo Dzogchen è un antico insegnamento spirituale sviluppatosi nella tradizione buddista tibetana, trasmessa dai Maestri Tibetani ininterrottamente sino ai giorni nostri. Praticandolo predispone ad essere "spontaneamente" rispettosi degli altri, sereni e disponibili. Chögyal Namkhai Norbu, tra i maggiori storici e studiosi tibetani, insegna lo Dzogchen da oltre

trent'anni e ha introdotto e fatto conoscere in Occidente lo Yantra Yoga, un antico sistema di yoga tibetano, che consiste in un vero e proprio cammino spirituale.

Il ritiro comprenderà anche spiegazione e pratica dello **Yantra Yoga**, danza del Vajra e Khaita.

La **Danza del Vajra**, la Danza per il Beneficio degli Esseri, è una meditazione con movimenti semplici e armoniosi per sciogliere il corpo, rasserenare la mente e rilassare dalle tensioni della vita quotidiana. Mentre le **Khaita Joyful Dances** sono divertenti e semplici coreografie basate sull'interazione e sul riconoscimento dello spazio proprio e altrui. Questi balli si danzano sui brani di giovani artisti tibetani.

Costo euro 120

E' necessaria la preiscrizione.

Orario indicativo che potrà variare secondo il programma del webcast.

Programma

Prima sessione: 28 dicembre ore 10.00 Presentazione della Comunità, delle sue attività e programma del ritiro di Merigar

Tutti i giorni

9.00-10.30 Yantra Yoga

11.00 Insegnamenti di Chogyal Namkhai Norbu in webcast

15.00 Spiegazioni e pratiche con istruttori

17.30 Danza del Vajra o Khaita

Ultima sessione: 1° gennaio ore 15.00 domande e risposte, contatti e suggerimenti

Info e prenotazioni:

Mail office@dzogchen.it

Tel. 0564 966837

Web site www.dzogchen.it



meditazione.tibet.buddismo.yoga.tibetano.merigar.it

Links

<https://www.dzogchen.it/it/ritiro-a-merigar/>

Foto (3)



<http://www.eventiculturalimagazine.com/2017/12/18/capodanno-a-merigar-dal-28-dicembre-al-1-gennaio-2018-localita-merigar-comune-di-arcidosso-grosseto/>

Capodanno a Merigar Dal 28 Dicembre al 1° Gennaio 2018 Località Merigar Comune di Arcidosso (Grosseto)

by **Redazione**

Un Capodanno insolito immersi tra le incantevoli pendici del Monte Amiata, in un'atmosfera fuori dal tempo, per salutare il nuovo anno. Un'occasione di profonda trasformazione, condivisione e raccoglimento, per allontanarsi dal quotidiano e vivere un'esperienza rigenerante in un luogo di straordinaria bellezza naturale. Durante la giornata, nel centro tibetano di Merigar, si alterneranno gli insegnamenti del Maestro Chogyal Namkhai Norbu, in collegamento webcast, con sessioni teoriche e pratiche degli insegnamenti del Maestro, guidate da alcuni istruttori della Comunità Dzogchen. Particolare attenzione sarà dedicata a coloro che si sono da poco avvicinati all'insegnamento Dzogchen, ispirato alla compassione e alla non violenza, per apprendere metodi che permettano l'evoluzione naturale dell'individuo. Lo Dzogchen è un antico insegnamento spirituale sviluppatosi nella tradizione buddista tibetana, trasmessa dai Maestri Tibetani ininterrottamente sino ai giorni nostri. Praticandolo predispone ad essere "spontaneamente" rispettosi degli altri, sereni e disponibili. Chögyal Namkhai Norbu, tra i maggiori storici e studiosi tibetani, insegna lo Dzogchen da oltre trent'anni e ha introdotto e fatto conoscere in Occidente lo Yantra Yoga, un antico sistema di yoga tibetano, che consiste in un vero e proprio cammino spirituale. Il ritiro comprenderà anche spiegazione e pratica dello Yantra Yoga, danza del Vajra e Khaita. La Danza del Vajra, la Danza per il Beneficio degli Esseri, è una meditazione con movimenti semplici e armoniosi per sciogliere il corpo, rasserenare la mente e rilassare dalle tensioni della vita quotidiana. Mentre le Khaita Joyful Dances sono divertenti e semplici coreografie basate sull'interazione e sul riconoscimento dello spazio proprio e altrui. Questi balli si danzano sui brani di giovani artisti tibetani.

Costo euro 120

E' necessaria la preiscrizione.

Orario indicativo che potrà variare secondo il programma del webcast.

Programma

Prima sessione: 28 dicembre ore 10.00 Presentazione della Comunità, delle sue attività e programma del ritiro di Merigar

Tutti i giorni

9.00-10.30 Yantra Yoga

11.00 Insegnamenti di Chogyal Namkhai Norbu in webcast
15.00 Spiegazioni e pratiche con istruttori
17.30 Danza del Vajra o Khaita

Ultima sessione: 1° gennaio ore 15.00 domande e risposte, contatti e suggerimenti

Info e prenotazioni: Mail office@dzogchen.it
Tel. 0564 966837 Web site www.dzogchen.it

Ufficio Stampa
Alma Daddario & Nicoletta Chiorri



http://www.cronacadiretta.it/dettaglio_notizia.php?id=50848

TURISMO

GIOVEDÌ 21 DICEMBRE 2017 - 14:31



Capodanno a Merigar, tra le incantevoli pendici del Monte Amiata

Le proiezioni degli insegnamenti del Maestro Chogyal Namkhai Norbu

di Giulio Calenne

GROSSETO - Un Capodanno insolito immersi tra le incantevoli pendici del Monte Amiata, in un'atmosfera fuori dal tempo, per salutare il nuovo anno. Un'occasione di profonda trasformazione, condivisione e raccoglimento, per allontanarsi dal quotidiano e vivere un'esperienza rigenerante in un luogo di straordinaria bellezza naturale.

GLI INSEGNAMENTI - Durante la giornata, nel centro tibetano di Merigar, si alterneranno gli insegnamenti del Maestro Chogyal Namkhai Norbu, in collegamento webcast, con sessioni teoriche e pratiche degli insegnamenti del Maestro, guidate da alcuni istruttori della Comunità Dzogchen.

PER I NOVIZI - Particolare attenzione sarà dedicata a coloro che si sono da poco avvicinati all'insegnamento Dzogchen, ispirato alla compassione e alla non violenza, per apprendere metodi che permettano l'evoluzione naturale dell'individuo. Lo Dzogchen è un antico insegnamento spirituale sviluppatosi nella tradizione buddista tibetana, trasmessa dai Maestri Tibetani ininterrottamente sino ai giorni nostri. Praticandolo predispone ad essere "spontaneamente" rispettosi degli altri, sereni e disponibili. Chögyal Namkhai Norbu, tra i maggiori storici e studiosi tibetani, insegna lo Dzogchen da oltre trent'anni e ha introdotto e fatto conoscere in Occidente lo Yantra Yoga, un antico sistema di yoga tibetano, che consiste in un vero e proprio cammino spirituale.

IL PACCHETTO - Il ritiro comprenderà anche spiegazione e pratica dello Yantra Yoga, danza del Vajra e Khaita. La Danza del Vajra, la Danza per il Beneficio degli Esseri, è una meditazione con movimenti semplici e armoniosi per sciogliere il corpo, rasserenare la mente e rilassare dalle tensioni della vita quotidiana. Mentre le Khaita Joyful Dances sono divertenti e semplici coreografie basate sull'interazione e sul riconoscimento dello spazio proprio e altrui. Questi balli si danzano sui brani di giovani artisti tibetani.



Arcidosso

Capodanno a Merigar con il maestro Norbu

CAPODANNO a Merigar
insieme al maestro Chogyal
Namkhai Norbu in
collegamento webcast. Da
giovedì 28 a lunedì 1
gennaio sarà possibile
seguire gli insegnamenti
Dzogchen. Serve iscriversi.

GIORNO & NOTTE

Capodanno a Merigar Yantra yoga e danze nel ritiro di 5 giorni

Arcidosso

YANTRA yoga, insegnamenti del maestro Norbu in webcast, spiegazioni degli istruttori della comunità Dzogchen, danza del Vajra o Khaita. E' questo il programma nel centro tibetano di Merigar da domani a lunedì 1 gennaio «per allontanarsi dal quotidiano – dicono i responsabili del centro – e vivere un'esperienza rigenerante in un luogo di straordinaria bellezza naturale». Per informazioni 0564 - 966837.



<http://www.amiatanews.it/arcidosso-capodanno-a-merigar/>

Arcidosso. Capodanno a Merigar

BY MARCO CONTI ON 22/12/2017 AMIATA GR, ARCIDOSO



Amiatanews: Arcidosso 22/12/2017

Dal 28 Dicembre al 1° Gennaio 2018

Un Capodanno insolito immersi tra le incantevoli pendici del Monte Amiata, in un'atmosfera fuori dal tempo, per salutare il nuovo anno. Un'occasione di profonda trasformazione, condivisione e raccoglimento, per allontanarsi dal quotidiano e vivere un'esperienza rigenerante in un luogo di straordinaria bellezza naturale.

Durante la giornata, nel centro tibetano di **Merigar**, si alterneranno gli insegnamenti del **Maestro Chogyal Namkhai Norbu**, in collegamento webcast, con sessioni teoriche e pratiche degli insegnamenti del Maestro, guidate da alcuni istruttori della **Comunità Dzogchen**.

Particolare attenzione sarà dedicata a coloro che si sono da poco avvicinati all'insegnamento **Dzogchen**, ispirato alla compassione e alla non violenza, per apprendere metodi che permettano l'evoluzione naturale dell'individuo. Lo Dzogchen è un antico insegnamento spirituale sviluppatosi nella tradizione buddista tibetana, trasmessa dai Maestri Tibetani ininterrottamente sino ai giorni nostri. Praticandolo predispone ad essere "spontaneamente" rispettosi degli altri, sereni e disponibili. **Chögyal Namkhai Norbu**, tra i maggiori storici e studiosi tibetani, insegna lo Dzogchen da oltre trent'anni e ha introdotto e fatto conoscere in Occidente lo **Yantra Yoga**, un antico sistema di yoga tibetano, che consiste in un vero e proprio cammino spirituale.

Il ritiro comprenderà anche spiegazione e pratica dello **Yantra Yoga**, danza del Vajra e Khaita. La **Danza del Vajra**, la Danza per il Beneficio degli Esseri, è una meditazione con movimenti semplici e armoniosi per sciogliere il corpo, rasserenare la mente e rilassare dalle tensioni della vita quotidiana. Mentre le **Khaita Joyful Dances** sono divertenti e semplici coreografie basate sull'interazione e sul riconoscimento dello spazio proprio e altrui. Questi balli si danzano sui brani di giovani artisti tibetani.

Il Costo è di 120,00 Euro ed è necessaria la preiscrizione. L'orario è indicativo e potrà variare secondo il programma del webcast.



Programma

- **Prima sessione:** 28 dicembre ore 10.00 Presentazione della Comunità, delle sue attività e programma del ritiro di Merigar
 - **Tutti i giorni**
 - 9.00-10.30 Yantra Yoga
 - 11.00 Insegnamenti di Chogyal Namkhai Norbu in webcast
 - 15.00 Spiegazioni e pratiche con istruttori
 - 17.30 Danza del Vajra o Khaita
 - **Ultima sessione:** 1° gennaio ore 15.00 domande e risposte, contatti e suggerimenti
-

Fonti

Comunicato Ufficio Stampa Merigar West Alma Daddario & Nicoletta Chiorri del 22/12/2017



<http://kirolandia.blogspot.it/2017/12/kirosegnaliamo-26-dicembre-2017-7.html>



INCONTRI e CONFERENZE

"CAPODANNO A MERIGAR"

LOCALITÀ MERIGAR - Comune di Arcidosso (Grosseto)
dal 28 dicembre 2017 al 1 gennaio 2018 - vari orari



Un Capodanno insolito immersi tra le incantevoli pendici del Monte Amiata, in un'atmosfera fuori dal tempo, per salutare il nuovo anno. Un'occasione di profonda trasformazione, condivisione e raccoglimento, per allontanarsi dal quotidiano e vivere un'esperienza rigenerante in un luogo di straordinaria bellezza naturale.

Durante la giornata, nel centro tibetano di Merigar, si alterneranno gli insegnamenti del Maestro Chogyal Namkhai Norbu, in collegamento webcast, con sessioni teoriche e pratiche degli insegnamenti del Maestro, guidate da alcuni istruttori della Comunità Dzogchen.

Particolare attenzione sarà dedicata a coloro che si sono da poco avvicinati all'insegnamento Dzogchen, ispirato alla compassione e alla non violenza, per apprendere metodi che permettano l'evoluzione naturale dell'individuo. Lo Dzogchen è un antico insegnamento spirituale sviluppatosi nella tradizione buddista tibetana, trasmessa dai Maestri Tibetani ininterrottamente sino ai giorni nostri. Praticandolo predispone ad essere "spontaneamente" rispettosi degli altri, sereni e disponibili. Chögyal Namkhai Norbu, tra i maggiori storici e studiosi tibetani, insegna lo Dzogchen da oltre trent'anni e ha introdotto e fatto conoscere in Occidente lo Yantra Yoga, un antico sistema di yoga tibetano, che consiste in un vero e proprio cammino spirituale.

Il ritiro comprenderà anche spiegazione e pratica dello Yantra Yoga, danza del Vajra e Khaita. La Danza del Vajra, la Danza per il Beneficio degli Esseri, è una meditazione con movimenti semplici e armoniosi per sciogliere il corpo, rasserenare la mente e rilassare dalle tensioni della vita quotidiana. Mentre le Khaita Joyful Dances sono divertenti e semplici coreografie basate sull'interazione e sul riconoscimento dello spazio proprio e altrui. Questi balli si danzano sui brani di giovani artisti tibetani.

Orario indicativo che potrà variare secondo il programma del webcast.

PROGRAMMA

Prima sessione: 28 dicembre ore 10.00 Presentazione della Comunità, delle sue attività e programma del ritiro di Merigar

Tutti i giorni

9.00-10.30 Yantra Yoga

11.00 Insegnamenti di Chogyal Namkhai Norbu in webcast

15.00 Spiegazioni e pratiche con istruttori

17.30 Danza del Vajra o Khaita

Ultima sessione: 1° gennaio ore 15.00 domande e risposte, contatti e suggerimenti

Costo:  **120 €** -  **E' necessaria la preiscrizione**

Info e prenotazioni: **Mail office@dzogchen.it - Tel. 0564 966837**

Sito di riferimento: **www.dzogchen.it**

<http://www.flipnews.org/component/k2/spiritualita-incontro-con-luigi-vitiello-allievo-di-choegyal-namkhai-norbu.html?jij=1514538352133>

27 Dicembre

Spiritualità: Incontro con Luigi Vitiello, allievo di Choegyal Namkhai Norbu

Written by Bianca Salvi
Published in [Spirituality](#)



Merigar, il tempio della Grande Contemplazione

Luigi Vitiello è medico e psicoterapeuta. Allievo di Choegyal Namkhai Norbu dal 1977, si è formato sotto la sua guida come insegnante di Yantra Yoga e meditazione. Tiene corsi e seminari sulla medicina tibetana in varie parti d'Italia ed è autore di vari articoli su questi temi.

D – Cosa l'ha attratta della filosofia tibetana e di conseguenza dello Yantra Yoga?

R. - Credo che il Tibet e la sua religione, o filosofia secondo i punti di vista, abbiano sempre avuto un fascino particolare su chi ne è venuto in contatto.

Leggendo fin da ragazzo le storie di chi aveva viaggiato in quelle terre, coglievo sempre una particolare attrazione e un profondo rispetto per quella cultura così lontana dalla nostra, eppure capace di suscitare ammirazione per la profondità delle sue conoscenze.

Così quando ebbi l'opportunità di incontrare Choegyal Namkhai Norbu, un Lama tibetano che allora era professore associato all'Istituto Universitario Orientale di Napoli, la città dove vivo, e insegnava questo particolare yoga, decisi di seguirlo.

D – Quali sono le differenze con altre tipologie di Yoga praticate oggi anche in Occidente?

R. – Lo Yantra è uno yoga particolarmente dinamico: lavora principalmente sincronizzando movimento e respirazione. In questo modo, armonizzando l'aspetto somatico e quello energetico, ottiene rapidamente effetti anche sul livello mentale e questo si può percepire fin dalle prime lezioni.

D – In qualità di insegnante ha verificato eventuali resistenze/difficoltà negli allievi occidentali a praticare correttamente e accettare la disciplina che comporta un corretto apprendimento?

R. – Non direi. Credo anzi che proprio le sue caratteristiche lo rendano particolarmente adatto a noi occidentali, abituati a una vita piuttosto dinamica.

Certo ci sono vari livelli e occorre progredire senza fretta, ma il Maestro ha organizzato i corsi di formazione in modo molto rigoroso perché gli insegnanti possano essere in grado di seguire adeguatamente gli allievi interessati.

D – Quanto conta l'ambiente in cui si riceve l'insegnamento, sia per il docente che per l'allievo?

R. – Certamente il luogo dove si pratica ha una sua importanza. Così come una seduta di psicoterapia non si può tenere in modo efficace stando seduti al tavolino di un bar affollato, così entrare in una pratica yogica riesce meglio in un contesto dove ci sia silenzio, aria pulita, ecc.



D – Con quali modalità è stata scelta la località di Merigar per realizzare il centro Dzogchen in Toscana, il più grande d'Italia?

R. – Quando il Maestro cominciò a dare i primi insegnamenti, eravamo in pochi a seguirlo e Lui ci chiese di non dare nessuna pubblicità a questi incontri: funzionava solo il passa parola.

In poco tempo comunque si raccolsero troppe persone per poterci riunire in una struttura pubblica, così il Maestro pensò che fosse opportuno trovare un nostro spazio e che sarebbe stato meglio se fosse nell'Italia centrale, per essere raggiunto facilmente sia da sud che dal nord.

Così in molti ci mettemmo a cercare un terreno adatto per creare il nostro centro e quando venne indicato il podere su cui poi è sorta Merigar, il Maestro, dopo averlo visto, lo riconobbe come il posto giusto. Scoprimmo poi che la zona del Monte Amiata in alcune guide era chiamata "il piccolo Tibet"...

D – Può lo Yantra Yoga essere insegnato anche ai bambini, e che ne pensa della proposta di Gentiloni di inserire l'insegnamento yoga, come per la ginnastica, a partire dalle scuole dell'obbligo?

R. – Non sapevo di questa proposta, e mi sembra ottima. Ma lo Yoga non è, nè penso che debba diventare, solo una forma di ginnastica. Credo si possa definire come il più antico "manuale d'uso" per noi esseri umani. Infatti, partendo dal corpo, ci rende consapevoli del respiro, dei movimenti e dei pensieri; ci educa a una padronanza rilassata e non competitiva di noi stessi e più presto si comincia a praticarlo, migliori e più profondi sono i suoi effetti.

Lo Yantra Yoga poi ha una forma specifica dedicata ai bambini, chiamata Kunar Kumari, studiata da Choegyal Namkhai Norbu proprio per loro, in modo da coinvolgerli divertendoli, come un gioco. A Napoli abbiamo già esperienze molto interessanti di questo Yoga praticato in una scuola per l'infanzia.

D – Quali attività si organizzano nel corso dell'anno a Merigar?

R. - Oltre ai seminari intensivi che si svolgono periodicamente sia per principianti che per allievi esperti, credo sia importante ricordare la settimana di "Vacanze Yoga per adulti e bambini" che da anni Merigar organizza in estate.

E' un'occasione rivolta a chi vuole avvicinarsi a queste discipline per trascorrere una vacanza sana e non stressante, anche in compagnia dei bambini, a cui vengono dedicati spazi di animazione mirati secondo l'età.

In quei giorni, oltre la pratica dello Yantra Yoga e della meditazione, viene particolarmente curata anche l'alimentazione. E' una formula che si è perfezionata negli anni e sta ottenendo un crescente interesse.

<http://www.flipnews.org/component/k2/il-pensiero-filosofico-tibetano-come-puo-cambiarci-la-vita-e-aiutarci-a-dominare-lo-stress-quotidiano-incontro-con-il-prof-fabio-risolo.html>



Fabio Risolo
16 Gennaio

Il pensiero filosofico tibetano: come può cambiarci la vita e aiutarci a dominare lo stress quotidiano. Incontro con il Prof Fabio Risolo.

Written by Sara Fortuna
Published in [Spirituality](#)

Fabio Risolo si è laureato in Lettere e Filosofia all'Università Federico II di Napoli, ha insegnato a livello universitario ed è attualmente Dirigente scolastico. Autore di saggi di critica letteraria e poeta, dopo aver incontrato nel 1999 il Maestro e filosofo tibetano buddhista Chögyal Namkhai Norbu, su autorizzazione del Maestro, insegna l'esperienza della meditazione per la comunità di Merigar.

D – Agli inizi del suo approccio con il mondo della meditazione e della filosofia tibetana, cosa l'ha convinto che fosse la giusta via, e catturato al punto da volerne diventare insegnante?

R - Ciò che mi ha maggiormente colpito è che nell'Insegnamento Buddhista l'aspetto più importante è che il cammino spirituale non è separato dalla vita quotidiana. La cosa più importante è scoprire la propria natura essenziale e poi, grazie alla meditazione, mantenerne la presenza nella vita di tutti i giorni. Chi segue questo insegnamento cambia molto concretamente. E questo perché il Buddhismo non dà niente per scontato (esistenza di Dio, dell'anima, etc.), ciò che conta è farne esperienza concretamente dentro di noi. Ciò è più importante della fede astratta. Questi sono gli aspetti che mi hanno subito colpito molto.

Per quanto riguarda il desiderio di divenire Insegnante, questo è stato dovuto all'intenzione di aiutare, in base alle mie capacità, la Comunità Dzogchen di ChogyalNamkhaiNorbu di Merigar in Toscana, di cui sono discepolo da circa 20 anni. Ho pensato che se grazie a questo Insegnamento sono molto cambiato e ho una visione più ampia e completa della vita, potevo aiutare gli altri a fare altrettanto.

D – La vita e i ritmi di un uomo occidentale sono diversi e a volte opposti a quelli orientali, naturalmente non facciamo riferimento alle megalopoli e alla globalizzazione. Ci sono maggiori difficoltà ad accettare un approccio come quello proposto da questa filosofia, da parte degli occidentali?

R-L'insegnamento del Buddhismo comprende diverse vie. In generale possiamo dire che vi è la via del monaco e quella del laico. Ovviamente è un po' difficile condurre una vita ascetica nel contesto delle grandi città in cui viviamo. Ma nell'insegnamento tantrico e in particolare nello Dzogchen non si chiede alla persona di rinunciare alla propria vita. Non è necessario divenire monaco e nemmeno vivere in un luogo appartato. Secondo lo Dzogchen possiamo scoprire la nostra natura essenziale in qualsiasi circostanza di vita esteriore; i punti di forza sono la presenza e la consapevolezza. Questo Insegnamento sembra proprio fatto apposta per gli occidentali...

D – Quali sono le fasce di età che nel corso della sua esperienza di docente, ha trovato più ricettive?

R - I giovani occidentali sono molto interessati e apprezzano dell'insegnamento buddhista la visione concreta e pragmatica, che può permettere di cambiare la propria vita nella direzione della presenza e della attitudine alla compassione.

D - E i Paesi in cui ha riscontrato più interesse?

R - In tutti i paesi europei ho riscontrato un notevole interesse.

D – Quali sono le tecniche meditative di base, e come si svolge in pratica una seduta di meditazione collettiva?

Le tecniche meditative di base che utilizziamo sono in realtà molteplici, ma il punto che le accomuna tutte è porre l'attenzione sulla propria mente, in modo da acquisire un'attitudine di presenza e non distrazione. La cosa più importante è imparare ad osservare la mente, scoprendo le sensazioni, i pensieri, le emozioni che produciamo in ogni momento. Solo se acquisiamo questa capacità possiamo iniziare a "lavorare su noi stessi" nella direzione del rilassamento o del superamento di specifici problemi che possono di volta in volta manifestarsi.

D – C'è spazio per la musica durante le sedute, o si privilegia il silenzio?

R - Generalmente non facciamo uso di musiche. La meditazione può essere praticata in silenzio o pronunciando dei mantra.

D – In che modo queste tecniche possono veramente migliorare l'uomo, sia per quello che riguarda il benessere personale che l'approccio con "l'altro da sé" e con la natura?

R - Nella visione buddhista l'evoluzione spirituale dell'individuo porta naturalmente nella direzione della compassione e dell'amore verso "l'altro da sé e la natura". Se si fa un'autentica esperienza della propria natura essenziale diminuiscono le nevrosi e i conflitti col mondo esterno, e attraverso il rilassamento si scopre l'armonia.

D – Un consiglio e un augurio per i lettori?

R - Auguro ai lettori di avere il desiderio profondo di guardare dentro se stessi, scoprendo il seme della propria natura essenziale e di trovare la forza e il coraggio di intraprendere un cammino nella direzione della presenza e della consapevolezza, fondamentali per migliorare la nostra vita materiale e spirituale.