



## RADIO



### **IL MATTINO HA LA CULTURA IN BOCCA, PUNTATA DEL 13 SETTEMBRE 2017**

Intervista al Professor Luigi Vitiello – Yoga.

<http://www.tag24.it/podcast/gino-vitiello-yoga/>

TV

## REA - Radiotelevisioni Europee Associate

17 Settembre 2017

“Rivoluzione o Evoluzione?”

Incontro con Luigi Vitiello, medico e psicoterapeuta

Intervista a cura di Rainero Schembri

<https://www.youtube.com/watch?v=uewg0McHICc>

“L’Obiettivo di una Coscienza sociale”

Incontro con Annamaria Moscatelli, psicologa e insegnante di meditazione

Intervista a cura di Rainero Schembri

<https://youtu.be/1ZKDrbXFKSo>

## **LA DANZA PER IL BENEFICIO DEGLI ESSERI**

Il 17 Settembre presso la Casa Internazionale delle Donne a Roma (Via San Francesco di Sales 1a, ore 16) si terrà una giornata, suddivisa in sessioni teoriche e pratiche, all'insegna dello Yoga tibetano, della meditazione e della Danza per il beneficio degli Esseri, come importanti strumenti per migliorare la qualità della vita e incrementare la salute fisica e mentale. La padronanza del corpo, la conoscenza della mente e dei flussi energetici controllati dal respiro sono gli obiettivi di ogni tipo di yoga e di ogni forma di meditazione. Quelli sviluppati in Tibet offrono tecniche originali, rimaste inalterate fino ad oggi, capaci di garantire salute e benessere. Il 17 Settembre presso la Casa Internazionale delle Donne si terrà una giornata, suddivisa in sessioni teoriche e pratiche, all'insegna dello Yoga tibetano, della meditazione e della Danza per il beneficio degli Esseri, come importanti strumenti per migliorare la qualità della vita e incrementare la salute fisica e mentale. La padronanza del corpo, la conoscenza della mente e dei flussi energetici controllati dal respiro sono gli obiettivi di ogni tipo di yoga e di ogni forma di meditazione. Quelli sviluppati in Tibet offrono tecniche originali, rimaste inalterate fino ad oggi, capaci di garantire salute e benessere. Interverranno: Gino Vitiello – medico e psicoterapeuta, Christiane Rhein – insegnante di Danza del Vajra, Annamaria Moscatelli – psicologa, Sergio Quaranta – istruttore di Yantra Yoga. Ufficio Stampa Alma Daddario & Nicoletta Chiorri 347 2101290 – 338 4030991 segreteria@eventsandevents.it

<http://www.terranuova.it/Agenda/Convegni-e-conferenze/La-danza-della-meditazione-e-lo-yoga-del-movimento>

## La danza della meditazione e lo yoga del movimento

Dal 17 Settembre 2017 al 17 Settembre 2017 - Via San Francesco di Sales, 1a – Roma

**La via tibetana alla salute e al benessere**

**17 Settembre 2017 - Dalle ore 16,00 alle ore 20,00**

**CASA INTERNAZIONALE DELLE DONNE - Chiostro**

**Via San Francesco di Sales, 1a – Roma**

Interverranno:

**Gino Vitiello – medico e psicoterapeuta**

**Christiane Rhein – insegnante di Danza del Vajra**

**Annamaria Moscatelli – psicologa**

**Sergio Quaranta – istruttore di Yantra Yoga**



Lo Dzogchen, conosciuto anche come Atiyoga, è un insieme di saggezze e metodi basati su una profonda conoscenza dell'individuo ed è considerato la via immediata per raggiungere un progresso spirituale e personale. In questo antico percorso, centrale è lo sviluppo della consapevolezza dell'individuo e la sua evoluzione personale.

La Comunità Dzogchen è costituita da un'associazione di persone unite da un profondo interesse per l'insegnamento Dzogchen, presente nella tradizione religiosa buddhista e nella religione del Bön, 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 ChögyalNamkhaiNorbu, 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, chiamati gar oppure ling, a seconda delle loro dimensioni.

Il primo gar della Comunità Dzogchen, Merigar, è sorto ad Arcidosso, in Toscana, alle pendici del Monte Amiata nel 1981, mentre il primo ling è stato inaugurato a Roma nel 2000, alla presenza di ChögyalNamkhaiNorbu che gli ha dato il nome di Zhenphenling, ovvero luogo che porta beneficio agli altri. Zhenphenling organizza regolarmente corsi di meditazione, corsi di Yantra Yoga e Danza del Vajra, conferenze sulla cultura tibetana, corsi di danze tradizionali e moderne.

Il 17 Settembre presso la Casa Internazionale delle Donne si terrà una giornata, suddivisa in sessioni teoriche e pratiche, all'insegna dello Yoga tibetano, della meditazione e della Danza per il beneficio degli Esseri, come strumenti per migliorare la qualità della vita e incrementare la salute fisica e mentale.

La padronanza del corpo, la conoscenza della mente e dei flussi energetici controllati dal respiro sono gli obiettivi

di ogni tipo di yoga e di ogni forma di meditazione. Quelli sviluppati in Tibet offrono tecniche originali, rimaste inalterate fino ad oggi, capaci di garantire salute e benessere.

Lo Yantra Yoga o Yoga del Movimento è un sistema di pratica introdotto in Tibet nell'VIII secolo d.C. dal grande maestro Padmasambhava e messo per iscritto, nello stesso periodo, dallo studioso e maestro Vairocana autore del testo "L'Unione del sole e della luna".

Questo testo è il più antico documento riferito allo yoga che nella tradizione, utilizza movimenti armonici legati a diversi aspetti della respirazione in modo da ottenere benefici non solo a un livello fisico, ma anche energetico e mentale.

Lo Yantra Yoga è considerato un vero e proprio cammino spirituale e un importante strumento di conoscenza.

La Danza del Vajra è una forma di meditazione unica il cui scopo è armonizzare l'energia dell'individuo. La dolcezza nell'esecuzione e l'immediatezza dell'esperienza sono caratteristiche del sentiero dello Dzogchen.

In tutte le tradizioni buddhiste lo scopo delle diverse forme di meditazione e contemplazione è approfondire la conoscenza della propria mente.

A partire dal 18 settembre il centro Zhenphenling propone una settimana di classi gratuite e aperte a tutti.

Programma

PRIMA PARTE – ore 16,00

Introduzione:

- Zhenphenling , ovvero il centro della Comunità Dzogchen di Roma- Significato del nome - Dove si trova - Cos'è
- Chogyal Namkhai Norbu (Professore universitario e Maestro di DzogChen)
- Nozioni base dell'insegnamento DzogChen

Conferenza:

- Gino Vitiello - Conoscere il corpo, coordinare l'energia, allenare la mente
- Sergio Quaranta- lo yoga tibetano del movimento, un momento esperienziale

PAUSA

SECONDA PARTE - 18,15

- Annamaria Moscatelli - Imparare a meditare, imparare a conoscere la mente
- Christiane Rhein - Quando meditare diventa una danza
- In chiusura dell'evento la Danza del Vajra: danze popolari tibetane

Ingresso libero sino ad esaurimento posti

Per maggiori informazioni:

mail [posta@zhenphenling.it](mailto:posta@zhenphenling.it)

tel. 334 7860563

web site [www.zhenphenling.it](http://www.zhenphenling.it)



<http://www.lafolla.it/lf174meditazione.php>

*cronache:* alla Casa Internazionale delle Donne di Roma

## **danza della meditazione**



**La danza della meditazione e lo yoga del movimento  
La via tibetana alla salute e al benessere**

**17 Settembre 2017 Dalle ore 16,00 alle ore 20,00 Casa internazionale delle donne  
Chiosstro Via San Francesco di Sales, 1a – Roma**

**Interverranno: Gino Vitiello – medico e psicoterapeuta Christiane Rhein –  
insegnante di Danza del Vajra Annamaria Moscatelli – psicologa Sergio Quaranta  
– istruttore di Yantra Yoga**

Lo Dzogchen, conosciuto anche come Atiyoga, è un insieme di saggezze e metodi basati su una profonda conoscenza dell'individuo ed è considerato la via immediata per raggiungere un progresso spirituale e personale. In questo antico percorso, centrale è lo sviluppo della consapevolezza dell'individuo e la sua evoluzione personale. La Comunità Dzogchen è costituita da un'associazione di persone unite da un profondo interesse per l'insegnamento Dzogchen, presente nella tradizione religiosa buddhista e nella religione del Bön, 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, chiamati gar oppure ling, a seconda delle loro dimensioni. Il primo gar della Comunità Dzogchen, Merigar, è sorto ad Arcidosso, in Toscana, alle pendici del Monte Amiata nel 1981, mentre il primo ling è stato inaugurato a Roma nel 2000, alla presenza di Chögyal Namkhai Norbu che gli ha dato il nome di Zhenphenling, ovvero luogo che porta beneficio agli altri. Zhenphenling organizza regolarmente corsi di meditazione, corsi di Yantra Yoga e Danza del Vajra, conferenze sulla cultura tibetana, corsi di danze tradizionali e moderne.

**Il 17 Settembre presso la Casa Internazionale delle Donne si terrà una giornata, suddivisa in sessioni teoriche e pratiche, all'insegna dello Yoga tibetano, della meditazione e della Danza per il beneficio degli Esseri, come importanti strumenti per migliorare la qualità della vita e incrementare la salute fisica e**

mentale. La padronanza del corpo, la conoscenza della mente e dei flussi energetici controllati dal respiro sono gli obiettivi di ogni tipo di yoga e di ogni forma di meditazione. Quelli sviluppati in Tibet offrono tecniche originali, rimaste inalterate fino ad oggi, capaci di garantire salute e benessere. Lo Yantra Yoga o Yoga del Movimento è un sistema di pratica introdotto in Tibet nell'VIII secolo d.C. dal grande maestro Padmasambhava e messo per iscritto, nello stesso periodo, dallo studioso e maestro Vairocana autore del testo "L'Unione del sole e della luna". Questo testo è il più antico documento riferito allo yoga che nella tradizione, utilizza movimenti armonici legati a diversi aspetti della respirazione in modo da ottenere benefici non solo a un livello fisico, ma anche energetico e mentale. Considerato un vero e proprio cammino spirituale e un importante strumento di conoscenza, lo Yantra Yoga è una disciplina che porta benessere sin dal primo approccio, molto efficace per ristabilire l'equilibrio a livello energetico, specialmente quando si è soggetti a stati di stress, ansia e panico.

La Danza del Vajra è una forma di meditazione unica il cui scopo è armonizzare l'energia dell'individuo. La dolcezza nell'esecuzione e l'immediatezza dell'esperienza sono caratteristiche del sentiero dello Dzogchen. In tutte le tradizioni buddhiste lo scopo delle diverse forme di meditazione e contemplazione è approfondire la conoscenza della propria mente. A partire dal 18 settembre il centro Zhenphenling propone una settimana di classi gratuite e aperte a tutti. Ingresso libero sino ad esaurimento posti

Per maggiori informazioni: mail [posta@zhenphenling.it](mailto:posta@zhenphenling.it) tel. 334 7860563 web site [www.zhenphenling.it](http://www.zhenphenling.it)

articolo pubblicato il: 07/09/2017

<https://eventiculturalimagazine.com/2017/09/04/la-danza-della-meditazione-e-lo-yoga-del-movimento/>

## **LA DANZA DELLA MEDITAZIONE E LO YOGA DEL MOVIMENTO**

Lo Dzogchen, conosciuto anche come Atiyoga, è un insieme di saggezze e metodi basati su una profonda conoscenza dell'individuo ed è considerato la via immediata per raggiungere un progresso spirituale e personale. In questo antico percorso, centrale è lo sviluppo della consapevolezza dell'individuo e la sua evoluzione personale.

La Comunità Dzogchen è costituita da un'associazione di persone unite da un profondo interesse per l'insegnamento Dzogchen, presente nella tradizione religiosa buddhista e nella religione del Bön, 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 ChögyalNamkhaiNorbu, 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, chiamati gar oppure ling, a seconda delle loro dimensioni.

Il primo gar della Comunità Dzogchen, Merigar, è sorto ad Arcidosso, in Toscana, alle pendici del Monte Amiata nel 1981, mentre il primo ling è stato inaugurato a Roma nel 2000, alla presenza di ChögyalNamkhaiNorbu che gli ha dato il nome di Zhenphenling, ovvero luogo che porta beneficio. Zhenphenling organizza regolarmente corsi di meditazione finalizzati alla conoscenza e all'approfondimento dell'insegnamento Dzogchen e del buddhismo tibetano in generale, corsi di Yantra Yoga e Danza del Vajra, conferenze sulla cultura tibetana, corsi di danze tradizionali e moderne.

Il 17 Settembre presso la Casa Internazionale delle Donne si terrà una giornata, suddivisa in sessioni teoriche e pratiche, all'insegna dello Yoga tibetano, della meditazione e della Danza per il beneficio degli Esseri, come strumenti per migliorare la qualità della vita e incrementare la salute fisica e mentale.

La padronanza del corpo, la conoscenza della mente e dei flussi energetici controllati dal respiro sono gli obiettivi di ogni tipo di yoga e di ogni forma di meditazione. Quelli sviluppati in Tibet offrono tecniche originali, rimaste inalterate fino ad oggi, capaci di garantire salute e benessere.

Lo Yantra Yoga o Yoga del Movimento è un sistema di pratica introdotto in Tibet nell'VIII secolo d.C. dal grande maestro Padmasambhava e messo per iscritto, nello stesso periodo, dallo studioso e maestro Vairocana autore del testo "L'Unione del sole e della luna".

Questo testo è il più antico documento riferito allo yoga che nella tradizione, utilizza movimenti armonici legati a diversi aspetti della respirazione in modo da ottenere benefici non solo a un livello fisico, ma anche energetico e mentale.

Lo Yantra Yoga è considerato un vero e proprio cammino spirituale e un importante strumento di conoscenza.

La Danza del Vajra è una forma di meditazione unica il cui scopo è armonizzare l'energia dell'individuo. La dolcezza nell'esecuzione e l'immediatezza dell'esperienza sono caratteristiche del sentiero dello Dzogchen.

In tutte le tradizioni buddhiste lo scopo delle diverse forme di meditazione e contemplazione è approfondire la conoscenza della propria mente.

A partire dal 18 settembre il centro Zhenphenling propone una settimana di classi gratuite e aperte a tutti.

**LA DANZA DELLA MEDITAZIONE E LO YOGA DEL MOVIMENTO**

La via tibetana alla salute e al benessere

17 Settembre 2017

Dalle ore 16,00 alle ore 20,00

CASA INTERNAZIONALE DELLE DONNE  
Chiostro  
Via San Francesco di Sales, 1a – Roma

Interverranno:

Gino Vitiello – medico e psicoterapeuta  
Christiane Rhein – insegnante di Danza del Vajra  
Annamaria Moscatelli – psicologa  
Sergio Quaranta – istruttore di Yantra Yoga

Programma

PRIMA PARTE – ore 16,00

Introduzione:

– Zhenphenling , ovvero il centro della Comunità Dzogchen di Roma- Significato del nome – Dove si trova – Cos'è  
– ChogyalNamkhaiNorbu (Professore universitario e Maestro di DzogChen)  
– Nozioni base dell'insegnamento DzogChen

Conferenza:

– Gino Vitiello – Conoscere il corpo, coordinare l'energia, allenare la mente  
– Sergio Quaranta- lo yoga tibetano del movimento, un momento esperienziale

PAUSA

SECONDA PARTE – 18,15

– Annamaria Moscatelli – Imparare a meditare, imparare a conoscere la mente  
– Christiane Rhein – Quando meditare diventa una danza  
– In chiusura dell'evento le KhaitaJoyfullDances: danze popolari tibetane

Ingresso libero sino ad esaurimento posti

Per maggiori informazioni: mail [posta@zhenphenling.it](mailto:posta@zhenphenling.it)  
tel. 334 7860563 web site <http://www.zhenphenling.it>

Ufficio Stampa

Alma Daddario & Nicoletta Chiorri

<http://www.momentosera.it/articolo.php?id=41387>

## LA DANZA DELLA MEDITAZIONE E LO YOGA DEL MOVIMENTO: la via tibetana alla salute e al benessere



Lo Dzogchen, conosciuto anche come Atiyoga, è un insieme di saggezze e metodi basati su una profonda conoscenza dell'individuo ed è considerato la via immediata per raggiungere un progresso spirituale e personale. In questo antico percorso, centrale è lo sviluppo della consapevolezza dell'individuo e la sua evoluzione personale.

La Comunità Dzogchen è costituita da un'associazione di persone unite da un profondo interesse per l'insegnamento Dzogchen, presente nella tradizione religiosa buddhista e nella religione del Bön, 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, chiamati gar oppure ling, a seconda delle loro dimensioni.

Il primo gar della Comunità Dzogchen, Merigar, è sorto ad Arcidosso, in Toscana, alle pendici del Monte Amiata nel 1981, mentre il primo ling è stato inaugurato a Roma nel 2000, alla presenza di Chögyal Namkhai Norbu che gli ha dato il nome di Zhenphenling, ovvero luogo che porta beneficio agli altri. Zhenphenling organizza regolarmente corsi di meditazione, corsi di Yantra Yoga e Danza del Vajra, conferenze sulla cultura tibetana, corsi di danze tradizionali e moderne.

Il 17 Settembre presso la Casa Internazionale delle Donne si terrà una giornata, suddivisa in sessioni teoriche e pratiche, all'insegna dello Yoga tibetano, della meditazione e della Danza per il beneficio degli Esseri, come importanti strumenti per migliorare la qualità della vita e incrementare la salute fisica e mentale.

La padronanza del corpo, la conoscenza della mente e dei flussi energetici controllati dal respiro sono gli obiettivi di ogni tipo di yoga e di ogni forma di meditazione. Quelli sviluppati in Tibet offrono tecniche originali, rimaste inalterate fino ad oggi, capaci di garantire salute e benessere.

Lo Yantra Yoga o Yoga del Movimento è un sistema di pratica introdotto in Tibet nell'VIII secolo d.C. dal grande maestro Padmasambhava e messo per iscritto, nello stesso periodo, dallo studioso e maestro Vairocana autore del testo "L'Unione del sole e della luna".

Questo testo è il più antico documento riferito allo yoga che nella tradizione, utilizza movimenti armonici legati a diversi aspetti della respirazione in modo da ottenere benefici non solo a un livello fisico, ma anche energetico e mentale.

Considerato un vero e proprio cammino spirituale e un importante strumento di conoscenza, lo Yantra Yoga è una disciplina che porta benessere sin dal primo approccio, molto efficace per ristabilire l'equilibrio a livello energetico, specialmente quando si è soggetti a stati di stress, ansia e panico.

La Danza del Vajra è una forma di meditazione unica il cui scopo è armonizzare l'energia dell'individuo. La dolcezza nell'esecuzione e l'immediatezza dell'esperienza sono caratteristiche del sentiero dello Dzogchen.

In tutte le tradizioni buddhiste lo scopo delle diverse forme di meditazione e contemplazione è approfondire la conoscenza della propria mente.

A partire dal 18 settembre il centro Zhenphenling propone una settimana di classi gratuite e aperte a tutti.

LA DANZA DELLA MEDITAZIONE E LO  
YOGA DEL MOVIMENTO  
La via tibetana alla salute e al benessere

17 Settembre 2017  
Dalle ore 16,00 alle ore 20,00

CASA INTERNAZIONALE DELLE DONNE  
Chiostro  
Via San Francesco di Sales, 1a - Roma

Interverranno:  
Gino Vitiello - medico e psicoterapeuta  
Christiane Rhein - insegnante di Danza del Vajra  
Annamaria Moscatelli - psicologa  
Sergio Quaranta - istruttore di Yantra Yoga

Programma

PRIMA PARTE - ore 16,00

Introduzione:

- Zhenphenling , ovvero il centro della Comunità Dzogchen di Roma- Significato del nome - Dove si trova - Cos'è
- Chogyal Namkhai Norbu (Professore universitario e Maestro di DzogChen)
- Nozioni base dell'insegnamento DzogChen

Conferenza:

- Gino Vitiello - Conoscere il corpo, coordinare l'energia, allenare la mente
- Sergio Quaranta - lo yoga tibetano del movimento, un momento esperienziale

PAUSA

SECONDA PARTE - 18,15

- Annamaria Moscatelli - Imparare a meditare, imparare a conoscere la mente
- Christiane Rhein - Quando meditare diventa una danza
- In chiusura dell'evento le Danza del Vajra: danze popolari tibetane

Ingresso libero sino ad esaurimento posti

Per maggiori informazioni:  
mail [posta@zhenphenling.it](mailto:posta@zhenphenling.it)  
tel. 334 7860563  
web site [www.zhenphenling.it](http://www.zhenphenling.it)

<http://www.convincere.eu/eventi/821/la-danza-della-meditazione-e-lo-yoga-del-movimento>

## LA DANZA DELLA MEDITAZIONE E LO YOGA DEL MOVIMENTO

- Giovedì, 07 Settembre 2017 14:33
- Scritto da Redazione



- Pubblicato in [Eventi](#)
- [Yoga, Meditazione, benessere, salute, eventi](#).

### La via tibetana alla salute e al benessere

Lo Dzogchen, conosciuto anche come Atiyoga, è un insieme di saggezze e metodi basati su una profonda conoscenza dell'individuo ed è considerato la via immediata per raggiungere un progresso spirituale e personale. In questo antico percorso, centrale è lo sviluppo della consapevolezza dell'individuo e la sua evoluzione personale.

La Comunità Dzogchen è costituita da un'associazione di persone unite da un profondo interesse per l'insegnamento Dzogchen, presente nella tradizione religiosa buddhista e nella religione del Bön, 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, chiamati gar oppure ling, a seconda delle loro dimensioni.

Il primo gar della Comunità Dzogchen, Merigar, è sorto ad Arcidosso, in Toscana, alle pendici del Monte Amiata nel 1981, mentre il primo ling è stato inaugurato a Roma nel 2000, alla presenza di Chögyal Namkhai Norbu che gli ha dato il nome di Zhenphenling, ovvero luogo che porta beneficio agli altri. Zhenphenling organizza regolarmente corsi di meditazione, corsi di Yantra Yoga e Danza del Vajra, conferenze sulla cultura tibetana, corsi di danze tradizionali e moderne.

Il 17 Settembre 2017 dalle ore 16 alle ore 20, presso la Casa Internazionale delle Donne, si terrà una giornata suddivisa in sessioni teoriche e pratiche, all'insegna dello Yoga tibetano, della meditazione e della danza per il beneficio degli esseri, come importanti strumenti per migliorare la qualità della vita e incrementare la salute fisica e mentale.

La padronanza del corpo, la conoscenza della mente e dei flussi energetici controllati dal respiro sono gli obiettivi di ogni tipo di yoga e di ogni forma di meditazione. Quelli sviluppati in Tibet offrono tecniche originali, rimaste inalterate fino ad oggi, capaci di garantire salute e benessere.

Lo Yantra Yoga o Yoga del Movimento è un sistema di pratica introdotto in Tibet nell'VIII secolo d.C. dal grande maestro Padmasambhava e messo per iscritto, nello stesso periodo, dallo studioso e maestro Vairocana autore del testo "L'Unione del sole e della luna".

Questo testo è il più antico documento riferito allo yoga che nella tradizione, utilizza movimenti armonici legati a diversi aspetti della respirazione in modo da ottenere benefici non solo a un livello fisico, ma anche energetico e mentale.

Considerato un vero e proprio cammino spirituale e un importante strumento di conoscenza, lo Yantra Yoga è una disciplina che porta benessere sin dal primo approccio, molto efficace per ristabilire l'equilibrio a livello energetico, specialmente quando si è soggetti a stati di stress, ansia e panico.

La Danza del Vajra è una forma di meditazione unica il cui scopo è armonizzare l'energia dell'individuo. La dolcezza nell'esecuzione e l'immediatezza dell'esperienza sono caratteristiche del sentiero dello Dzogchen.

In tutte le tradizioni buddhiste lo scopo delle diverse forme di meditazione e contemplazione è approfondire la conoscenza della propria mente.

A partire dal 18 settembre il centro Zhenphenling propone una settimana di classi gratuite e aperte a tutti.

Di seguito il programma dell'evento:

PRIMA PARTE – ore 16,00

Introduzione:

- Zhenphenling , ovvero il centro della Comunità Dzogchen di Roma- Significato del nome - Dove si trova - Cos'è
- Chogyal Namkhai Norbu (Professore universitario e Maestro di DzogChen)
- Nozioni base dell'insegnamento DzogChen

Conferenza:

- Gino Vitiello - Conoscere il corpo, coordinare l'energia, allenare la mente
- Sergio Quaranta - lo yoga tibetano del movimento, un momento esperienziale

PAUSA

SECONDA PARTE - 18,15

- Annamaria Moscatelli - Imparare a meditare, imparare a conoscere la mente
- Christiane Rhein - Quando meditare diventa una danza
- In chiusura dell'evento la Danza del Vajra: danze popolari tibetane

Ingresso libero sino ad esaurimento posti



Per maggiori informazioni:  
mail [posta@zhenphenling.it](mailto:posta@zhenphenling.it)  
tel. 334 7860563  
web site [www.zhenphenling.it](http://www.zhenphenling.it)

# Pennadoro dalla penna al cuore

<http://pennadororecensioni.blogspot.it/2017/09/la-danza-della-meditazione-e-lo-yoga.html>

## LA DANZA DELLA MEDITAZIONE E LO YOGA DEL MOVIMENTO

### LA DANZA DELLA MEDITAZIONE E LO YOGA DEL MOVIMENTO

La via tibetana alla salute e al benessere

**17 Settembre 2017**

Dalle ore 16,00 alle ore 20,00

### CASA INTERNAZIONALE DELLE DONNE

Chiostro

Via San Francesco di Sales, 1a – Roma

#### Interverranno:

**Gino Vitiello** – medico e psicoterapeuta

**Christiane Rhein** – insegnante di Danza del Vajra

**Annamaria Moscatelli** – psicologa

**Sergio Quaranta** – istruttore di Yantra Yoga

Lo **Dzogchen**, conosciuto anche come Atiyoga, è un insieme di saggezze e metodi basati su una profonda conoscenza dell'individuo ed è considerato la via immediata per raggiungere un progresso spirituale e personale. In questo antico percorso, centrale è lo sviluppo della consapevolezza dell'individuo e la sua evoluzione personale.

La **Comunità Dzogchen** è costituita da un'associazione di persone unite da un profondo interesse per l'insegnamento Dzogchen, presente nella tradizione religiosa buddhista e nella religione del Bön, 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 **ChögyalNamkhaiNorbu**, 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, chiamati **gar** oppure **ling**, a seconda delle loro dimensioni.

Il primo **gar** della Comunità Dzogchen, Merigar, è sorto ad Arcidosso, in Toscana, alle pendici del Monte Amiata nel 1981, mentre il primo **ling** è stato inaugurato a Roma nel 2000, alla presenza di ChögyalNamkhaiNorbu che gli ha dato il nome di **Zhenphenling**, ovvero luogo che porta beneficio. Zhenphenling organizza regolarmente corsi di meditazione finalizzati alla conoscenza e all'approfondimento dell'insegnamento Dzogchen e del buddhismo tibetano in generale, corsi di Yantra Yoga e Danza del Vajra, conferenze sulla cultura tibetana, corsi di danze tradizionali e moderne.

**Il 17 Settembre presso la Casa Internazionale delle Donne** si terrà una giornata, suddivisa in sessioni teoriche e pratiche, all'insegna dello Yoga tibetano, della meditazione e della Danza per il beneficio degli Esseri, come strumenti per migliorare la qualità della vita e incrementare la salute fisica e mentale.

La padronanza del corpo, la conoscenza della mente e dei flussi energetici controllati dal respiro sono gli obiettivi di ogni tipo di yoga e di ogni forma di meditazione. Quelli sviluppati in Tibet offrono tecniche originali, rimaste inalterate fino ad oggi, capaci di garantire salute e benessere.

Lo **Yantra Yoga o Yoga del Movimento** è un sistema di pratica introdotto in Tibet nell'VIII secolo d.C. dal grande maestro Padmasambhava e messo per iscritto, nello stesso periodo, dallo studioso e maestro Vairocana autore del testo "L'Unione del sole e della luna".

Questo testo è il più antico documento riferito allo yoga che nella tradizione, utilizza movimenti armonici legati a diversi aspetti della respirazione in modo da ottenere benefici non solo a un livello fisico, ma anche energetico e mentale.

Lo Yantra Yoga è considerato un vero e proprio cammino spirituale e un importante strumento di conoscenza.

La **Danza del Vajra** è una forma di meditazione unica il cui scopo è armonizzare l'energia dell'individuo. La dolcezza nell'esecuzione e l'immediatezza dell'esperienza sono caratteristiche del sentiero dello Dzogchen. In tutte le tradizioni buddhiste lo scopo delle diverse forme di meditazione e contemplazione è approfondire la conoscenza della propria mente.

**A partire dal 18 settembre il centro Zhenphenling propone una settimana di classi gratuite e aperte a tutti.**

## **Programma**

PRIMA PARTE – ore 16,00

Introduzione:

- Zhenphenling , ovvero il centro della Comunità Dzogchen di Roma- Significato del nome - Dove si trova - Cos'è
- Chogyal Namkhai Norbu (Professore universitario e Maestro di Dzogchen)
- Nozioni base dell'insegnamento Dzogchen

Conferenza:

- Gino Vitiello - Conoscere il corpo, coordinare l'energia, allenare la mente
- Sergio Quaranta- lo yoga tibetano del movimento, un momento esperienziale

PAUSA

SECONDA PARTE - 18,15

- Annamaria Moscatelli - Imparare a meditare, imparare a conoscere la mente
- Christiane Rhein - Quando meditare diventa una danza
- In chiusura dell'evento la Danza del Vajra: danze popolari tibetane

**Ingresso libero sino ad esaurimento posti**

**Per maggiori informazioni:**

mail [posta@zhenphenling.it](mailto:posta@zhenphenling.it)

tel. 334 7860563

web site [www.zhenphenling.it](http://www.zhenphenling.it)

**Ufficio Stampa**

Alma Daddario & Nicoletta Chiorri

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



# Che c'è di nuovo

<http://www.chedinuovo.it/la-danza-della-meditazione-lo-yoga-del-movimento-la-via-tibetana-alla-salute-al-benessere-17-settembre-2017-dalle-ore-1600-alle-ore-2000-casa-internazionale-delle-donne/>

Home / arti performative / LA DANZA DELLA MEDITAZIONE E LO YOGA DEL MOVIMENTO La via tibetana alla salute e al benessere 17 Settembre 2017 Dalle ore 16,00 alle ore 20,00 CASA INTERNAZIONALE DELLE DONNE

Chostro della Casa Internazionale delle Donne  
via San Francesco di Sales 1a

Padronanza del corpo, conoscenza della mente e dei flussi energetici controllati dal respiro sono gli obiettivi di ogni tipo di yoga e di ogni forma di meditazione. Quelli sviluppati in Tibet offrono tecniche originali, rimaste inalterate grazie a una ininterrotta trasmissione da maestro a discepolo.

**Gino Vitiello**  
MEDICO E PSICOTERAPEUTA  
Conoscere il corpo  
coordinare l'energia  
allenare la mente

**Annamaria Moscatelli**  
PSICOLOGA  
Imparare a meditare,  
imparare a conoscere  
la mente

## LA DANZA DELLA MEDITAZIONE E LO YOGA DEL MOVIMENTO La via tibetana alla salute e al benessere 17 Settembre 2017 Dalle ore 16,00 alle ore 20,00 CASA INTERNAZIONALE DELLE DONNE

Francesco

Lo **Dzogchen**, conosciuto anche come Atiyoga, è un insieme di saggezze e metodi basati su una profonda conoscenza dell'individuo ed è considerato la via immediata per raggiungere un progresso spirituale e personale. In questo antico percorso, centrale è lo sviluppo della consapevolezza dell'individuo e la sua evoluzione personale.

La **Comunità Dzogchen** è costituita da un'associazione di persone unite da un profondo interesse per l'insegnamento Dzogchen, presente nella tradizione religiosa buddhista e nella religione del Bön, 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, chiamati **gar** oppure **ling**, a seconda delle loro dimensioni.

Il primo **gar** della Comunità Dzogchen, Merigar, è sorto ad Arcidosso, in Toscana, alle pendici del Monte Amiata nel 1981, mentre il primo **ling** è stato inaugurato a Roma nel 2000, alla presenza di Chögyal Namkhai Norbu che gli ha dato il nome di **Zhenphenling**, ovvero luogo che porta beneficio agli altri. Zhenphenling organizza regolarmente corsi di meditazione, corsi di Yantra Yoga e Danza del Vajra, conferenze sulla cultura tibetana, corsi di danze tradizionali e moderne.

**Il 17 Settembre presso la Casa Internazionale delle Donne** si terrà una giornata, suddivisa in sessioni teoriche e pratiche, all'insegna dello Yoga tibetano, della meditazione e della Danza per il beneficio degli Esseri, come importanti strumenti per migliorare la qualità della vita e incrementare la salute fisica e mentale.

La padronanza del corpo, la conoscenza della mente e dei flussi energetici controllati dal respiro sono gli obiettivi di ogni tipo di yoga e di ogni forma di meditazione. Quelli sviluppati in Tibet offrono tecniche originali, rimaste inalterate fino ad oggi, capaci di garantire salute e benessere.

Lo **Yantra Yoga o Yoga del Movimento** è un sistema di pratica introdotto in Tibet nell'VIII secolo d.C. dal grande maestro Padmasambhava e messo per iscritto, nello stesso periodo, dallo studioso e maestro Vairocana autore del testo "L'Unione del sole e della luna".

Questo testo è il più antico documento riferito allo yoga che nella tradizione, utilizza movimenti armonici legati a diversi aspetti della respirazione in modo da ottenere benefici non solo a un livello fisico, ma anche energetico e mentale.

Considerato un vero e proprio cammino spirituale e un importante strumento di conoscenza, lo Yantra Yoga è una disciplina che porta benessere sin dal primo approccio, molto efficace per ristabilire l'equilibrio a livello energetico, specialmente quando si è soggetti a stati di stress, ansia e panico.

La **Danza del Vajra** è una forma di meditazione unica il cui scopo è armonizzare l'energia dell'individuo. La dolcezza nell'esecuzione e l'immediatezza dell'esperienza sono caratteristiche del sentiero dello Dzogchen.

In tutte le tradizioni buddhiste lo scopo delle diverse forme di meditazione e contemplazione è approfondire la conoscenza della propria mente.

A partire dal 18 settembre il centro Zhenphenling propone una settimana di classi gratuite e aperte a tutti.



### Programma

PRIMA PARTE – ore 16,00

Introduzione:

- Zhenphenling , ovvero il centro della Comunità Dzogchen di Roma- Significato del nome – Dove si trova – Cos'è
- Chogyal Namkhai Norbu (Professore universitario e Maestro di DzogChen)
- Nozioni base dell'insegnamento DzogChen

Conferenza:

- Gino Vitiello – Conoscere il corpo, coordinare l'energia, allenare la mente
- Sergio Quaranta – lo yoga tibetano del movimento, un momento esperienziale

PAUSA

SECONDA PARTE – 18,15

- Annamaria Moscatelli – Imparare a meditare, imparare a conoscere la mente
- Christiane Rhein – Quando meditare diventa una danza
- In chiusura dell'evento le Danza del Vajra: danze popolari tibetane

**Ingresso libero sino ad esaurimento posti**

**CASA INTERNAZIONALE DELLE DONNE**

Chiostro

Via San Francesco di Sales, 1a – Roma



IL QUOTIDIANO  
DEL LAZIO

" tutte le notizie di tutti i comuni della Regione Lazio"

<https://www.ilquotidianodellazio.it/articoli/27299/la-danza-della-meditazione-lo-yoga-del-movimento-salute-e-benessere>



## 17 SETTEMBRE - CASA INTERNAZIONALE DELLE DONNE

### La danza della meditazione lo yoga del movimento, salute e benessere

Lo Dzogchen, conosciuto anche come Atiyoga, è un insieme di saggezze e metodi basati su una profonda conoscenza dell'individuo.

**La danza della meditazione lo yoga del movimento, la via tibetana alla salute e al benessere 17 settembre 2017**, dalle ore 16,00 alle ore 20,00 CASA INTERNAZIONALE DELLE DONNE, Chiostro Via San Francesco di Sales, 1a – Roma

#### Interverranno:

**Gino Vitiello** – medico e psicoterapeuta, **Christiane Rhein** – insegnante di Danza del Vajra, **Annamaria Moscatelli** – psicologa, **Sergio Quaranta** – istruttore di Yantra Yoga

**Lo Dzogchen, conosciuto anche come Atiyoga, è un insieme di saggezze e metodi basati su una profonda conoscenza dell'individuo ed è considerato la via immediata per raggiungere un progresso spirituale e personale.** In questo antico percorso, centrale è lo sviluppo della consapevolezza dell'individuo e la sua evoluzione personale.

**La Comunità Dzogchen è costituita da un'associazione di persone unite da un profondo interesse per l'insegnamento Dzogchen**, presente nella tradizione religiosa buddhista e nella religione del Bön, 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, chiamati gar oppure ling, a seconda delle loro dimensioni.

**Il primo gar della Comunità Dzogchen, Merigar, è sorto ad Arcidosso, in Toscana, alle pendici del Monte Amiata nel 1981, mentre il primo ling è stato inaugurato a Roma nel 2000,** alla presenza di Chögyal Namkhai Norbu che gli ha dato il nome di **Zhenphenling**, ovvero luogo che porta beneficio agli altri. Zhenphenling organizza regolarmente corsi di meditazione, corsi di Yantra Yoga e Danza del Vajra, conferenze sulla cultura tibetana, corsi di danze tradizionali e moderne.

**Il 17 settembre presso la Casa Internazionale delle Donne si terrà una giornata,** suddivisa in sessioni teoriche e pratiche, all'insegna dello Yoga tibetano, della meditazione e della Danza per il beneficio degli Esseri, come importanti strumenti per migliorare la qualità della vita e incrementare la salute fisica e mentale.

**La padronanza del corpo, la conoscenza della mente e dei flussi energetici controllati dal respiro sono gli obiettivi di ogni tipo di yoga e di ogni forma di meditazione.** Quelli sviluppati in Tibet offrono tecniche originali, rimaste inalterate fino ad oggi, capaci di garantire salute e benessere.

**Lo Yantra Yoga o Yoga del Movimento è un sistema di pratica introdotto in Tibet nell'VIII secolo d.C.** dal grande maestro Padmasambhava e messo per iscritto, nello stesso periodo, dallo studioso e maestro Vairocana autore del testo "L'Unione del sole e della luna".

**Questo testo è il più antico documento riferito allo yoga che nella tradizione,** utilizza movimenti armonici legati a diversi aspetti della respirazione in modo da ottenere benefici non solo a un livello fisico, ma anche energetico e mentale.

**Considerato un vero e proprio cammino spirituale e un importante strumento di conoscenza,** lo Yantra Yoga è una disciplina che porta benessere sin dal primo approccio, molto efficace per ristabilire l'equilibrio a livello energetico, specialmente quando si è soggetti a stati di stress, ansia e panico.

**La Danza del Vajra è una forma di meditazione unica il cui scopo è armonizzare l'energia dell'individuo.** La dolcezza nell'esecuzione e l'immediatezza dell'esperienza sono caratteristiche del sentiero dello Dzogchen. In tutte le tradizioni buddhiste lo scopo delle diverse forme di meditazione e contemplazione è approfondire la conoscenza della propria mente.

**Ufficio Stampa Alma Daddario & Nicoletta Chiorri**

Redazione D.B.A. 08-09-2017 17:06

<http://www.romatoday.it/eventi/la-danza-della-meditazione-e-lo-yoga-del-movimento.html>

**La danza della meditazione e lo yoga del movimento**

## La danza della meditazione e lo yoga del movimento

- DOVE

**Casa Internazionale delle Donne - Chiostro**

Via di San Francesco di Sales 1a

- QUANDO

**Dal 17/09/2017 al 17/09/2017**

16 - 20

- PREZZO

**GRATIS**

- ALTRE INFORMAZIONI

**Sito web**

[zhenphenling.it](http://zhenphenling.it)



### La danza della meditazione e lo yoga del movimento

Lo Dzogchen, conosciuto anche come Atiyoga, è un insieme di saggezze e metodi basati su una profonda conoscenza dell'individuo ed è considerato la via immediata per raggiungere un progresso spirituale e personale. In questo antico percorso, centrale è lo sviluppo della consapevolezza dell'individuo e la sua evoluzione personale.

La Comunità Dzogchen è costituita da un'associazione di persone unite da un profondo interesse per l'insegnamento Dzogchen, presente nella tradizione religiosa buddhista e nella religione del Bön, 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, chiamati gar oppure ling, a seconda delle loro dimensioni.

Il primo gar della Comunità Dzogchen, Merigar, è sorto ad Arcidosso, in Toscana, alle pendici del Monte

Amiata nel 1981, mentre il primo ling è stato inaugurato a Roma nel 2000, alla presenza di Chögyal Namkhai Norbu che gli ha dato il nome di Zhenphenling, ovvero luogo che porta beneficio agli altri. Zhenphenling organizza regolarmente corsi di meditazione, corsi di Yantra Yoga e Danza del Vajra, conferenze sulla cultura tibetana, corsi di danze tradizionali e moderne.

Il 17 Settembre presso la Casa Internazionale delle Donne si terrà una giornata, suddivisa in sessioni teoriche e pratiche, all'insegna dello Yoga tibetano, della meditazione e della Danza per il beneficio degli Esseri, come importanti strumenti per migliorare la qualità della vita e incrementare la salute fisica e mentale. La padronanza del corpo, la conoscenza della mente e dei flussi energetici controllati dal respiro sono gli obiettivi di ogni tipo di yoga e di ogni forma di meditazione. Quelli sviluppati in Tibet offrono tecniche originali, rimaste inalterate fino ad oggi, capaci di garantire salute e benessere.

Lo Yantra Yoga o Yoga del Movimento è un sistema di pratica introdotto in Tibet nell'VIII secolo d.C. dal grande maestro Padmasambhava e messo per iscritto, nello stesso periodo, dallo studioso e maestro Vairocana autore del testo "L'Unione del sole e della luna".

Questo testo è il più antico documento riferito allo yoga che nella tradizione, utilizza movimenti armonici legati a diversi aspetti della respirazione in modo da ottenere benefici non solo a un livello fisico, ma anche energetico e mentale.

Considerato un vero e proprio cammino spirituale e un importante strumento di conoscenza, lo Yantra Yoga è una disciplina che porta benessere sin dal primo approccio, molto efficace per ristabilire l'equilibrio a livello energetico, specialmente quando si è soggetti a stati di stress, ansia e panico.

La Danza del Vajra è una forma di meditazione unica il cui scopo è armonizzare l'energia dell'individuo. La dolcezza nell'esecuzione e l'immediatezza dell'esperienza sono caratteristiche del sentiero dello Dzogchen. In tutte le tradizioni buddhiste lo scopo delle diverse forme di meditazione e contemplazione è approfondire la conoscenza della propria mente.

A partire dal 18 settembre il centro Zhenphenling propone una settimana di classi gratuite e aperte a tutti.

## LA DANZA DELLA MEDITAZIONE E LO YOGA DEL MOVIMENTO

La via tibetana alla salute e al benessere

17 Settembre 2017

Dalle ore 16,00 alle ore 20,00

### CASA INTERNAZIONALE DELLE DONNE

Chiostro

Via San Francesco di Sales, 1a – Roma

Interverranno:

Gino Vitiello – medico e psicoterapeuta

Christiane Rhein – insegnante di Danza del Vajra

Annamaria Moscatelli – psicologa

Sergio Quaranta – istruttore di Yantra Yoga

Programma

PRIMA PARTE – ore 16,00

Introduzione:

- Zhenphenling , ovvero il centro della Comunità Dzogchen di Roma- Significato del nome - Dove si trova - Cos'è

- Chogyal Namkhai Norbu (Professore universitario e Maestro di DzogChen)

- Nozioni base dell'insegnamento DzogChen

Conferenza:

- Gino Vitiello - Conoscere il corpo, coordinare l'energia, allenare la mente

- Sergio Quaranta - lo yoga tibetano del movimento, un momento esperienziale

PAUSA

## SECONDA PARTE - 18,15

- Annamaria Moscatelli - Imparare a meditare, imparare a conoscere la mente
- Christiane Rhein - Quando meditare diventa una danza
- In chiusura dell'evento le Danza del Vajra: danze popolari tibetane

Ingresso libero sino ad esaurimento posti

Per maggiori informazioni:  
mail [posta@zhenphenling.it](mailto:posta@zhenphenling.it)  
tel. 334 7860563  
web site [www.zhenphenling.it](http://www.zhenphenling.it)

<http://www.noidonne.org/agenda.php?ID=00560>

## **AGENDA**

17 Settembre 2017

### **ROMA / LA DANZA DELLA MEDITAZIONE E LO YOGA DEL MOVIMENTO**

**Domeinca 17 settembre alla Casa internazionale delle donne di Roma giornata (gratuita) su 'La via tibetana alla salute e al benessere'**

#### **LA DANZA DELLA MEDITAZIONE E LO YOGA DEL MOVIMENTO**

La via tibetana alla salute e al benessere

17 Settembre 2017

Dalle ore 16,00 alle ore 20,00

CASA INTERNAZIONALE DELLE DONNE

Chiostro - Via San Francesco di Sales, 1a – Roma

Interverranno:

Gino Vitiello – medico e psicoterapeuta

Christiane Rhein – insegnante di Danza del Vajra

Annamaria Moscatelli – psicologa

Sergio Quaranta – istruttore di Yantra Yoga

Lo Dzogchen, conosciuto anche come Atiyoga, è un insieme di saggezze e metodi basati su una profonda conoscenza dell'individuo ed è considerato la via immediata per raggiungere un progresso spirituale e personale. In questo antico percorso, centrale è lo sviluppo della consapevolezza dell'individuo e la sua evoluzione personale.

La Comunità Dzogchen è costituita da un'associazione di persone unite da un profondo interesse per l'insegnamento Dzogchen, presente nella tradizione religiosa buddhista e nella religione del Bön, 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 ChögyalNamkhaiNorbu, 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, chiamati gar oppure ling, a seconda delle loro dimensioni.

Il primo gar della Comunità Dzogchen, Merigar, è sorto ad Arcidosso, in Toscana, alle pendici del Monte Amiata nel 1981, mentre il primo ling è stato inaugurato a Roma nel 2000, alla presenza di ChögyalNamkhaiNorbu che gli ha dato il nome di Zhenphenling, ovvero luogo che porta beneficio agli altri. Zhenphenling organizza regolarmente corsi di meditazione, corsi di Yantra Yoga e Danza del Vajra, conferenze sulla cultura tibetana, corsi di danze tradizionali e moderne.

Il 17 Settembre presso la Casa Internazionale delle Donne si terrà una giornata, suddivisa in sessioni teoriche e pratiche, all'insegna dello Yoga tibetano, della meditazione e della Danza per il beneficio degli Esseri, come importanti strumenti per migliorare la qualità della vita e incrementare la salute fisica e mentale.

La padronanza del corpo, la conoscenza della mente e dei flussi energetici controllati dal respiro sono gli obiettivi di ogni tipo di yoga e di ogni forma di meditazione. Quelli sviluppati in Tibet offrono tecniche originali, rimaste inalterate fino ad oggi, capaci di garantire salute e benessere.

Lo Yantra Yoga o Yoga del Movimento è un sistema di pratica introdotto in Tibet nell'VIII secolo d.C. dal grande maestro Padmasambhava e messo per iscritto, nello stesso periodo, dallo studioso e

maestro Vairocana autore del testo "L'Unione del sole e della luna".

Questo testo è il più antico documento riferito allo yoga che nella tradizione, utilizza movimenti armonici legati a diversi aspetti della respirazione in modo da ottenere benefici non solo a un livello fisico, ma anche energetico e mentale.

Considerato un vero e proprio cammino spirituale e un importante strumento di conoscenza, lo Yantra Yoga è una disciplina che porta benessere sin dal primo approccio, molto efficace per ristabilire l'equilibrio a livello energetico, specialmente quando si è soggetti a stati di stress, ansia e panico.

La Danza del Vajra è una forma di meditazione unica il cui scopo è armonizzare l'energia dell'individuo. La dolcezza nell'esecuzione e l'immediatezza dell'esperienza sono caratteristiche del sentiero dello Dzogchen.

In tutte le tradizioni buddhiste lo scopo delle diverse forme di meditazione e contemplazione è approfondire la conoscenza della propria mente.

A partire dal 18 settembre il centro Zhenphenling propone una settimana di classi gratuite e aperte a tutti.

Programma

PRIMA PARTE – ore 16,00

Introduzione:

- Zhenphenling , ovvero il centro della Comunità Dzogchen di Roma- Significato del nome - Dove si trova
- Cos'è
- Chogyal Namkhai Norbu (Professore universitario e Maestro di Dzogchen)
- Nozioni base dell'insegnamento Dzogchen

Conferenza:

- Gino Vitiello - Conoscere il corpo, coordinare l'energia, allenare la mente
- Sergio Quaranta- lo yoga tibetano del movimento, un momento esperienziale

PAUSA

SECONDA PARTE - 18,15

- Annamaria Moscatelli - Imparare a meditare, imparare a conoscere la mente
- Christiane Rhein - Quando meditare diventa una danza
- In chiusura dell'evento la Danza del Vajra: danze popolari tibetane

Ingresso libero sino ad esaurimento posti

Per maggiori informazioni:

mail [posta@zhenphenling.it](mailto:posta@zhenphenling.it)

web site [www.zhenphenling.it](http://www.zhenphenling.it)



<http://kirolandia.blogspot.it/2017/09/kirosegnaliamo-settimana-11-17.html>



## **"LA DANZA DELLA MEDITAZIONE E LO YOGA DEL MOVIMENTO"**

**La via tibetana alla salute e al benessere**

**CASA INTERNAZIONALE DELLE DONNE Chiostro - Roma**

**17 settembre 2017, dalle 16.00 alle 20.00**

**Interverranno:**

**Gino Vitiello** – medico e psicoterapeuta

**Christiane Rhein** – insegnante di Danza del Vajra

**Annamaria Moscatelli** – psicologa

**Sergio Quaranta** – istruttore di Yantra Yoga



Una giornata, suddivisa in sessioni teoriche e pratiche, all'insegna dello Yoga tibetano, della meditazione e della Danza per il beneficio degli Esseri, come importanti strumenti per migliorare la qualità della vita e incrementare la salute fisica e mentale.

La padronanza del corpo, la conoscenza della mente e dei flussi energetici controllati dal respiro sono gli obiettivi di ogni tipo di yoga e di ogni forma di meditazione. Quelli sviluppati in Tibet offrono tecniche originali, rimaste inalterate fino ad oggi, capaci di garantire salute e benessere.

Lo **Yantra Yoga o Yoga del Movimento** è un sistema di pratica introdotto in Tibet nell'VIII secolo d.C. dal grande maestro Padmasambhava e messo per iscritto, nello stesso periodo, dallo studioso e maestro Vairocana autore del testo "L'Unione del sole e della luna".

Questo testo è il più antico documento riferito allo yoga che nella tradizione, utilizza movimenti armonici legati a diversi aspetti della respirazione in modo da ottenere benefici non solo a un livello fisico, ma anche energetico e mentale.

Considerato un vero e proprio cammino spirituale e un importante strumento di conoscenza, lo Yantra Yoga è una disciplina che porta benessere sin dal primo approccio, molto efficace per

ristabilire l'equilibrio a livello energetico, specialmente quando si è soggetti a stati di stress, ansia e panico.

La **Danza del Vajra** è una forma di meditazione unica il cui scopo è armonizzare l'energia dell'individuo. La dolcezza nell'esecuzione e l'immediatezza dell'esperienza sono caratteristiche del sentiero dello Dzogchen.

In tutte le tradizioni buddhiste lo scopo delle diverse forme di meditazione e contemplazione è approfondire la conoscenza della propria mente.

**A partire dal 18 settembre il centro Zhenphenling propone una settimana di classi gratuite e aperte a tutti.**



### **Programma dettagliato**

PRIMA PARTE – ore 16,00

Introduzione:

- Zhenphenling , ovvero il centro della Comunità Dzogchen di Roma- Significato del nome - Dove si trova - Cos'è
- Chogyal Namkhai Norbu (Professore universitario e Maestro di DzogChen)
- Nozioni base dell'insegnamento DzogChen

Conferenza:

- Gino Vitiello - Conoscere il corpo, coordinare l'energia, allenare la mente
- Sergio Quaranta - lo yoga tibetano del movimento, un momento esperienziale

PAUSA

SECONDA PARTE - 18,15

- Annamaria Moscatelli - Imparare a meditare, imparare a conoscere la mente
- Christiane Rhein - Quando meditare diventa una danza
- In chiusura dell'evento la Danza del Vajra: danze popolari tibetane

Informazioni: **INGRESSO LIBERO** 😊 (sino ad esaurimento posti)

Informazioni: **posta@zhenphenling.it - 334 7860563**

Indirizzo: **via San Francesco di Sales, 1a - Roma**

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



<http://www.giroma.it/index.php/politicoando-2/6213-la-via-tibetana-alla-salute-e-al-benessere.html>

## La via tibetana alla salute e al benessere

Creato Mercoledì, 13 Settembre 2017 | Data pubblicazione | Scritto da [Redazione Giroma](#) |



**Il 17 Settembre presso la Casa Internazionale delle Donne si terrà una giornata, suddivisa in sessioni teoriche e pratiche, all'insegna dello Yoga tibetano, della meditazione e della Danza per il beneficio degli Esseri, come importanti strumenti per migliorare la qualità della vita e incrementare la salute fisica e mentale.**

**La padronanza del corpo, la conoscenza della mente e dei flussi energetici controllati dal respiro sono gli obiettivi di ogni tipo di yoga e di ogni forma di meditazione. Quelli sviluppati in Tibet offrono tecniche originali, rimaste inalterate fino ad oggi, capaci di garantire salute e benessere.**

Lo Yantra Yoga o Yoga del Movimento è un sistema di pratica introdotto in Tibet nell'VIII secolo d.C. dal grande maestro Padmasambhava e messo per iscritto, nello stesso periodo, dallo studioso e maestro Vairocana autore del testo "L'Unione del sole e della luna".

Questo testo è il più antico documento riferito allo yoga che nella tradizione, utilizza movimenti armonici legati a diversi aspetti della respirazione in modo da ottenere benefici non solo a un livello fisico, ma anche energetico e mentale. Considerato un vero e proprio cammino spirituale e un importante strumento di conoscenza, lo Yantra Yoga è una disciplina che porta benessere sin dal primo approccio, molto efficace per ristabilire l'equilibrio a livello energetico, specialmente quando si è soggetti a stati di stress, ansia e panico.

La Danza del Vajra è una forma di meditazione unica il cui scopo è armonizzare l'energia dell'individuo. La dolcezza nell'esecuzione e l'immediatezza dell'esperienza sono caratteristiche del sentiero dello Dzogchen.

In tutte le tradizioni buddhiste lo scopo delle diverse forme di meditazione e contemplazione è approfondire la conoscenza della propria mente.

Lo Dzogchen, conosciuto anche come Atiyoga, è un insieme di saggezze e metodi basati su una profonda conoscenza dell'individuo ed è considerato la via immediata per raggiungere un progresso spirituale e personale. In questo antico percorso, centrale è lo sviluppo della consapevolezza dell'individuo e la sua evoluzione personale.

La Comunità Dzogchen è costituita da un'associazione di persone unite da un profondo interesse per l'insegnamento Dzogchen, presente nella tradizione religiosa buddhista e nella religione del Bön, 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, chiamati gar oppure ling, a seconda delle loro dimensioni.

Il primo gar della Comunità Dzogchen, Merigar, è sorto ad Arcidosso, in Toscana, alle pendici del Monte Amiata nel 1981, mentre il primo ling è stato inaugurato a Roma nel 2000, alla presenza di Chögyal Namkhai Norbu che gli ha dato il nome di Zhenphenling, ovvero luogo che porta beneficio agli altri. Zhenphenling organizza regolarmente corsi di meditazione, corsi di Yantra Yoga e Danza del Vajra, conferenze sulla cultura tibetana, corsi di danze tradizionali e moderne.

A partire dal 18 settembre il centro Zhenphenling propone una settimana di classi gratuite e aperte a tutti.

Programma

PRIMA PARTE – ore 16,00

Introduzione:

- Zhenphenling , ovvero il centro della Comunità Dzogchen di Roma- Significato del nome - Dove si trova - Cos'è
- Chogyal Namkhai Norbu (Professore universitario e Maestro di DzogChen)
- Nozioni base dell'insegnamento DzogChen

Conferenza:

- Gino Vitiello - Conoscere il corpo, coordinare l'energia, allenare la mente
- Sergio Quaranta - lo yoga tibetano del movimento, un momento esperienziale

SECONDA PARTE - 18,15

- Annamaria Moscatelli - Imparare a meditare, imparare a conoscere la mente
- Christiane Rhein - Quando meditare diventa una danza
- In chiusura dell'evento le Danza del Vajra: danze popolari tibetane

**Ingresso libero sino ad esaurimento posti**

**Per maggiori informazioni: mail [posta@zhenphenling.it](mailto:posta@zhenphenling.it) - tel. 334 7860563 - web site [www.zhenphenling.it](http://www.zhenphenling.it)**

**LA DANZA DELLA MEDITAZIONE E LO YOGA DEL MOVIMENTO**

**La via tibetana alla salute e al benessere**

**17 Settembre 2017**

**Dalle ore 16,00 alle ore 20,00**

**CASA INTERNAZIONALE DELLE DONNE**

**Chiostrò - Via San Francesco di Sales, 1a – Roma**

Categoria: [salute e benessere](#)

## La danza della meditazione e lo yoga del movimento

### La via tibetana alla salute e al benessere

Il 17/09/2017

Casa Internazionale delle donne



Lo Dzogchen, conosciuto anche come Atiyoga, è un insieme di saggezze e metodi basati su una profonda conoscenza dell'individuo ed è considerato la via immediata per raggiungere un progresso spirituale e personale. In questo antico percorso, centrale è lo sviluppo della consapevolezza dell'individuo e la sua evoluzione personale.

La Comunità Dzogchen è costituita da un'associazione di persone unite da un profondo interesse per l'insegnamento Dzogchen, presente nella tradizione religiosa buddhista e nella religione del Bön, 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, chiamati gar oppure ling, a seconda delle loro dimensioni.

Il primo gar della Comunità Dzogchen, Merigar, è sorto ad Arcidosso, in Toscana, alle pendici del Monte Amiata nel 1981, mentre il primo ling è stato inaugurato a Roma nel 2000, alla presenza di Chögyal Namkhai Norbu che gli ha dato il nome di Zhenphenling, ovvero luogo che porta beneficio agli altri. Zhenphenling organizza regolarmente corsi di meditazione, corsi di Yantra Yoga e Danza del Vajra, conferenze sulla cultura tibetana, corsi di danze tradizionali e moderne.

Il 17 Settembre presso la Casa Internazionale delle Donne si terrà una giornata, suddivisa in sessioni teoriche e pratiche, all'insegna dello Yoga tibetano, della meditazione e della Danza per il beneficio degli

Esseri, come importanti strumenti per migliorare la qualità della vita e incrementare la salute fisica e mentale.

La padronanza del corpo, la conoscenza della mente e dei flussi energetici controllati dal respiro sono gli obiettivi di ogni tipo di yoga e di ogni forma di meditazione. Quelli sviluppati in Tibet offrono tecniche originali, rimaste inalterate fino ad oggi, capaci di garantire salute e benessere.

Lo Yantra Yoga o Yoga del Movimento è un sistema di pratica introdotto in Tibet nell'VIII secolo d.C. dal grande maestro Padmasambhava e messo per iscritto, nello stesso periodo, dallo studioso e maestro Vairocana autore del testo "L'Unione del sole e della luna".

Questo testo è il più antico documento riferito allo yoga che nella tradizione, utilizza movimenti armonici legati a diversi aspetti della respirazione in modo da ottenere benefici non solo a un livello fisico, ma anche energetico e mentale.

Considerato un vero e proprio cammino spirituale e un importante strumento di conoscenza, lo Yantra Yoga è una disciplina che porta benessere sin dal primo approccio, molto efficace per ristabilire l'equilibrio a livello energetico, specialmente quando si è soggetti a stati di stress, ansia e panico.

La Danza del Vajra è una forma di meditazione unica il cui scopo è armonizzare l'energia dell'individuo. La dolcezza nell'esecuzione e l'immediatezza dell'esperienza sono caratteristiche del sentiero dello Dzogchen.

In tutte le tradizioni buddhiste lo scopo delle diverse forme di meditazione e contemplazione è approfondire la conoscenza della propria mente.

A partire dal 18 settembre il centro Zhenphenling propone una settimana di classi gratuite e aperte a tutti.

#### Programma

##### PRIMA PARTE - ore 16,00

##### Introduzione:

- Zhenphenling , ovvero il centro della Comunità Dzogchen di Roma- Significato del nome - Dove si trova - Cos'è
- Chogyal Namkhai Norbu (Professore universitario e Maestro di DzogChen)
- Nozioni base dell'insegnamento DzogChen

##### Conferenza:

- Gino Vitiello - Conoscere il corpo, coordinare l'energia, allenare la mente
- Sergio Quaranta - lo yoga tibetano del movimento, un momento esperienziale

##### PAUSA

##### SECONDA PARTE - 18,15

- Annamaria Moscatelli - Imparare a meditare, imparare a conoscere la mente
- Christiane Rhein - Quando meditare diventa una danza
- In chiusura dell'evento la Danza del Vajra: danze popolari tibetane

LA DANZA DELLA MEDITAZIONE E LO  
YOGA DEL MOVIMENTO

La via tibetana alla salute e al benessere

CASA INTERNAZIONALE DELLE DONNE

Chiostro

Via San Francesco di Sales, 1a - Roma

Interverranno:

Gino Vitiello - medico e psicoterapeuta

Christiane Rhein - insegnante di Danza del Vajra

Annamaria Moscatelli - psicologa

Sergio Quaranta - istruttore di Yantra Yoga

17/09/2017

## La danza della meditazione e lo yoga del movimento

*La via tibetana alla salute e al benessere il 17 settembre alla Casa Internazionale delle donne*

*Publicato il 15 settembre 2017*



yantra yoga

Roma, 14 settembre 2017. Il 17 settembre presso la Casa Internazionale delle Donne si terrà una giornata, suddivisa in sessioni teoriche e pratiche, all'insegna dello Yoga tibetano, della meditazione e della Danza per il beneficio degli Esseri, come importanti strumenti per migliorare la qualità della vita e incrementare la salute fisica e mentale. La padronanza del corpo, la conoscenza della mente e dei flussi energetici controllati dal respiro sono gli obiettivi di ogni tipo di yoga e di ogni forma di meditazione. Quelli sviluppati in Tibet offrono tecniche originali, rimaste inalterate fino ad oggi, capaci di garantire salute e benessere. Interverranno Gino Vitiello medico e psicoterapeuta, Christiane Rhein insegnante di danza del Vajra, Annamaria Moscatelli psicologa e Sergio Quaranta, istruttore di Yantra Yoga. Considerato un vero e proprio cammino spirituale e un importante strumento di conoscenza, lo Yantra Yoga è una disciplina che porta benessere sin dal primo approccio, molto efficace per ristabilire l'equilibrio a livello energetico, specialmente quando si è soggetti a stati di stress, ansia e panico.

## **YOGA E MEDITAZIONE ALLA CASA DELLE DONNE**

Domani alle 16

la comunità

Shenphelling

organizza presso la

Casa delle Donne in

Via della Lungara 19

l'incontro "Danza

della meditazione

Yoga del movimento"

tecniche originali

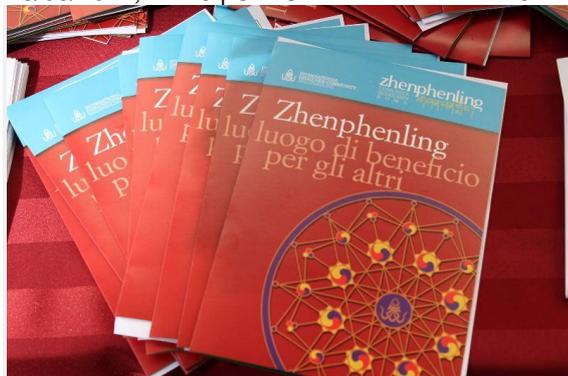
tibetane rimaste

inalterate fino ad oggi

# LA DANZA DELLA MEDITAZIONE E LO YOGA DEL MOVIMENTO DEL MOVIMENTO

*La via tibetana alla salute e al benessere*

19/09/2017, 11:16 | SALUTE E ALIMENTAZIONE



## LA DANZA DELLA MEDITAZIONE E LO YOGA DEL MOVIMENTO La via tibetana alla salute e al benessere

17 Settembre 2017

Dalle ore 16,00 alle ore 20,00

CASA INTERNAZIONALE DELLE DONNE

Chiostrò

Via San Francesco di Sales, 1a – Roma

Sono Interventuti:

Gino Vitiello – medico e psicoterapeuta

Christiane Rhein – insegnante di Danza del Vajra

Annamaria Moscatelli – psicologa

Sergio Quaranta – istruttore di Yantra Yoga

Il 17 Settembre, nella splendida cornice della Casa Internazionale delle Donne, si è svolto l'evento: "**La Danza della Meditazione e lo Yoga del Movimento**", organizzato dall'**Associazione Comunità Dzogchen Internazionale Zhenphenling**.

Lo **Dzogchen**, come è stato spiegato nell'intervento introduttivo, è un antico insegnamento spirituale sviluppatosi nella tradizione buddista tibetana, trasmessa dai Maestri Tibetani ininterrottamente sino ai giorni nostri. La Comunità Dzogchen Internazionale è stata fondata nel 1981 dal Maestro Namkhai Norbu ad Arcidosso, in Toscana. Il Centro di Roma, che fa parte della Comunità Dzogchen Internazionale, è stato inaugurato nel 2001 da Chogyal Namkhai Norbu, che lo ha chiamato Zhenphenling, ovvero "luogo di beneficio per gli altri". A Zhenphenling si organizzano regolarmente corsi di meditazione, Yantra Yoga, Danza del Vajra. Inoltre, durante il weekend, si tengono seminari propedeutici ai corsi e conferenze e seminari sui diversi aspetti della cultura tibetana.

Ad aprire l'incontro il Dottor **Gino Vitiello**, medico e psicoterapeuta, che ha spiegato le differenze tra la medicina occidentale e quella orientale. Quest'ultima considera l'uomo nella sua visione d'insieme: corpo, energia e mente. Il Dott. Vitiello ha ricordato che il primo Convegno di Medicina Tibetana si è svolto a Venezia nel 1981 con Chogyal Namkhai Norbu. Dopo una breve illustrazione della storia della medicina tibetana, che vede la coscienza preesistente al corpo, il Dott. Vitiello ha parlato dell'importanza dell'alimentazione, del comportamento e della respirazione per mantenere uno stato di salute ottimale. Per quello che riguarda la respirazione, utile è la pratica dello Yantra Yoga, ovvero lo yoga tibetano del movimento, che lavorando sul coordinamento tra respirazione, movimento e presenza mentale, mira a equilibrare i tre aspetti costitutivi dell'essere umano: corpo fisico, energia e mente. Lo Yantra Yoga è un metodo antichissimo originario del Tibet.

**Sergio Quaranta**, istruttore di Yantra Yoga, ha quindi fatto una dimostrazione pratica guidando i presenti in un esercizio che prevede movimenti coordinati con il respiro: la respirazione della purificazione. Dopo una breve pausa, la psicologa **Annamaria Moscatelli** ha precisato che meditare vuol dire dirigere l'attenzione verso il nostro mondo interiore, per comprendere come funziona la nostra mente, svilupparne il potenziale e metterla al servizio del nostro benessere e realizzazione personale. La nostra mente è costantemente inquieta e soprattutto incontentabile, insegue incessantemente la felicità ponendola ogni volta in qualcosa di diverso e di esterno da conquistare. La meditazione aiuta a risolvere questo stato di eterna insoddisfazione. La Moscatelli ha inoltre chiarito che la meditazione prescinde dall'essere buddhisti, in quanto non c'è via spirituale che non preveda forme di meditazione. Di conseguenza esistono molte tradizioni meditative e anche molte differenti tecniche meditative. La meditazione coinvolge mente, corpo ed energia, tre componenti che, finché siamo in vita, sono sempre interconnesse e interdipendenti.

Dopo una breve prova pratica di meditazione, la Dott.ssa Moscatelli ha concluso: "Attraverso la meditazione scopriamo il ritmo naturale della mente, scopriamo che onde di pensieri e stato calmo si succedono uno dopo l'altro. [...] Qualunque sia la tecnica meditativa che stiamo adoperando, ci porta a non essere più sconnessi, a non essere più automatici. Questo ha subito la fantastica conseguenza di abbassare il volume di quel continuo chiacchiericcio mentale che ci tortura quotidianamente. Per questo si dice che la meditazione rilassa. Meditare significa, infine, anche riflettere, ragionare attentamente su qualcosa. La tradizione buddhista - Buddismo vuol dire scienza della mente - ci spiega passo dopo passo in che modo procedere se vogliamo liberarci delle nostre idee "sbagliate" e trovare un po' di pace. Tutte le forme di meditazione di cui vi ho brevemente parlato, a Roma le potete trovare e praticare in tantissimi posti, non solo a Zhenphenling. Ma a Zhenphenling trovate qualcosa che non troverete in questa città da nessun'altra parte. Si chiama danza dei sei spazi ed è una forma di meditazione unica, assolutamente originale, che integra movimento, musica, relazione con gli altri e con il mondo".

La parola è passata così a **Christiane Rhein**, insegnante di Danza del Vajra, che ha illustrato in cosa consiste la Danza per il Beneficio degli Esseri: 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.

L'incontro si è concluso con una dimostrazione delle danze tibetane effettuate sopra un Mandala, che rappresenta il micro cosmo e il macro cosmo, con i colori dei cinque elementi: terra, aria, acqua, fuoco e spazio.

**A partire dal 18 settembre il centro Zhenphenling propone una settimana di classi gratuite e aperte a tutti.**

**Per maggiori informazioni:**

**Zhenphenling**

**Indirizzo: Via G. Miani, 5 (metro Piramide) – 00154 Roma**

**Mail [corsi@zhenphenling.it](mailto:corsi@zhenphenling.it) - [posta@zhenphenling.it](mailto:posta@zhenphenling.it)**

**tel. 334 7860563**

**web site [www.zhenphenling.it](http://www.zhenphenling.it)**

*Nicoletta Chiorri*



salutebenesseremeditazioneyogamedicina olisticayogatibetanoyantrayoga

Links

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

Foto (8)



<http://www.romanotizie.it/comune/article/la-danza-della-meditazione-e-lo-yoga-del-movimento-la-via-tibetana-alla-salute-e-al-benessere>

19 settembre 2017

## LA DANZA DELLA MEDITAZIONE E LO YOGA DEL MOVIMENTO LA VIA TIBETANA ALLA SALUTE E AL BENESSERE

CASA INTERNAZIONALE DELLE DONNE CHIOSTRO VIA SAN FRANCESCO DI SALES, 1A – ROMA

Comunicato stampa - editor: **M.C.G.**



### MUNICIPI E QUARTIERI

- ▶ **Municipio I**
- ▶ **Trastevere**

### ARGOMENTI

- ▶ **Eventi**
- ▶ **Associazioni e comitati**
- ▶ **Cultura**

Il 17 Settembre, nella splendida cornice della Casa Internazionale delle Donne, si è svolto l'evento: **"La Danza della Meditazione e lo Yoga del Movimento"**, organizzato dall'Associazione Comunità Dzogchen Internazionale Zhenphenling.

Lo **Dzogchen**, come è stato spiegato nell'intervento introduttivo, è un antico insegnamento spirituale sviluppatosi nella tradizione buddista tibetana, trasmessa dai Maestri Tibetani ininterrottamente sino ai giorni nostri. La Comunità Dzogchen Internazionale è stata fondata nel 1981 dal Maestro Namkhai Norbu ad Arcidosso, in Toscana.

Il Centro di Roma, che fa parte della Comunità Dzogchen Internazionale, è stato inaugurato nel 2001 da Chogyal Namkhai Norbu, che lo ha chiamato Zhenphenling, ovvero "luogo di beneficio per gli altri". A Zhenphenling si organizzano regolarmente corsi di meditazione, Yantra Yoga, Danza del Vajra. Inoltre, durante il weekend, si tengono seminari propedeutici ai corsi e conferenze e seminari sui diversi aspetti della cultura tibetana.

Ad aprire l'incontro il Dottor **Gino Vitiello**, medico e psicoterapeuta, che ha spiegato le differenze tra la medicina occidentale e quella orientale. Quest'ultima considera l'uomo nella sua visione d'insieme: corpo, energia e mente. Il Dott. Vitiello ha ricordato che il primo Convegno di Medicina Tibetana si è svolto a Venezia nel 1981 con Chogyal Namkhai Norbu. Dopo una breve illustrazione della storia della medicina tibetana, che vede la coscienza preesistente al corpo, il Dott. Vitiello ha parlato dell'importanza dell'alimentazione, del comportamento e della respirazione per mantenere uno stato di salute ottimale.

Per quello che riguarda la respirazione, utile è la pratica dello **Yantra Yoga**, ovvero lo yoga tibetano del movimento, che lavorando sul coordinamento tra respirazione, movimento e presenza mentale, mira a equilibrare i tre aspetti costitutivi dell'essere umano: corpo fisico, energia e mente. Lo Yantra Yoga è un metodo antichissimo originario del Tibet.

**Sergio Quaranta**, istruttore di Yantra Yoga, ha quindi fatto una dimostrazione pratica guidando i presenti in un esercizio che prevede movimenti coordinati con il respiro: la respirazione della purificazione.

Dopo una breve pausa, la psicologa **Annamaria Moscatelli** ha precisato che meditare vuol dire dirigere l'attenzione verso il nostro mondo interiore, per comprendere come funziona la nostra mente, svilupparne il potenziale e metterla al servizio del nostro benessere e realizzazione personale. La nostra mente è costantemente inquieta e soprattutto incontentabile, insegue incessantemente la felicità ponendola ogni volta in qualcosa di diverso e di esterno da conquistare. La meditazione aiuta a risolvere questo stato di eterna insoddisfazione. La Moscatelli ha inoltre chiarito che la meditazione prescinde dall'essere buddhisti, in quanto non c'è via spirituale che non preveda forme di meditazione. Di conseguenza esistono molte tradizioni meditative e anche molte differenti tecniche meditative. La meditazione coinvolge mente, corpo ed energia, tre componenti che, finché siamo in vita, sono sempre interconnesse e interdipendenti. Dopo una breve prova pratica di meditazione, la Dott.ssa Moscatelli ha concluso: "Attraverso la meditazione scopriamo il ritmo naturale della mente, scopriamo che onde di pensieri e stato calmo si succedono uno dopo l'altro. [...] Qualunque sia la tecnica meditativa che stiamo adoperando, ci porta a non essere più sconnessi, a non essere più automatici. Questo ha subito la fantastica conseguenza di abbassare il volume di quel continuo chiacchiericcio mentale che ci tortura quotidianamente. Per questo si dice che la meditazione rilassa. Meditare significa, infine, anche riflettere, ragionare attentamente su qualcosa. La tradizione buddhista - Buddismo vuol dire scienza della mente - ci spiega passo dopo passo in che modo procedere se vogliamo liberarci delle nostre idee "sbagliate" e trovare un po' di pace. Tutte le forme di meditazione di cui vi ho brevemente parlato, a Roma le potete trovare e praticare in tantissimi posti, non solo a Zhenphenling. Ma a Zhenphenling trovate qualcosa che non troverete in questa città da nessun'altra parte. Si chiama danza dei sei spazi ed è una forma di meditazione unica, assolutamente originale, che integra movimento, musica, relazione con gli altri e con il mondo".

La parola è passata così a **Christiane Rhein**, insegnante di **Danza del Vajra**, che ha illustrato in cosa consiste la Danza per il Beneficio degli Esseri: 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.

L'incontro si è concluso con una dimostrazione delle danze tibetane effettuate sopra un Mandala, che rappresenta il micro cosmo e il macro cosmo, con i colori dei cinque elementi: terra, aria, acqua, fuoco e spazio.

**A partire dal 18 settembre il centro Zhenphenling propone una settimana di classi gratuite e aperte a tutti.**

<http://www.momentosera.it/articolo.php?id=41572>

## LA DANZA DELLA MEDITAZIONE E LO YOGA DEL MOVIMENTO



Il 17 Settembre, nella splendida cornice della Casa Internazionale delle Donne, si è svolto l'evento: "La Danza della Meditazione e lo Yoga del Movimento", organizzato dall'Associazione Comunità Dzogchen Internazionale Zhenphenling.

Lo Dzogchen, come è stato spiegato nell'intervento introduttivo, è un antico insegnamento spirituale sviluppatosi nella tradizione buddista tibetana, trasmessa dai Maestri Tibetani ininterrottamente sino ai giorni nostri. La Comunità Dzogchen Internazionale è stata fondata nel 1981 dal Maestro Namkhai Norbu ad Arcidosso, in Toscana.

Il Centro di Roma, che fa parte della Comunità Dzogchen Internazionale, è stato inaugurato nel 2001 da Chogyal Namkhai Norbu, che lo ha chiamato Zhenphenling, ovvero "luogo di beneficio per gli altri". A Zhenphenling si organizzano regolarmente corsi di meditazione, Yantra Yoga, Danza del Vajra. Inoltre, durante il weekend, si tengono seminari propedeutici ai corsi e conferenze e seminari sui diversi aspetti della cultura tibetana.

Ad aprire l'incontro il Dottor Gino Vitiello, medico e psicoterapeuta, che ha spiegato le differenze tra la medicina occidentale e quella orientale. Quest'ultima considera l'uomo nella sua visione d'insieme: corpo, energia e mente. Il Dott. Vitiello ha ricordato che il primo Convegno di Medicina Tibetana si è svolto a Venezia nel 1981 con Chogyal Namkhai Norbu. Dopo una breve illustrazione della storia della medicina tibetana, che vede la coscienza preesistente al corpo, il Dott. Vitiello ha parlato dell'importanza dell'alimentazione, del comportamento e della respirazione per mantenere uno stato di salute ottimale. Per quello che riguarda la respirazione, utile è la pratica dello Yantra Yoga, ovvero lo yoga tibetano del movimento, che lavorando sul coordinamento tra respirazione, movimento e presenza mentale, mira a equilibrare i tre aspetti costitutivi dell'essere umano: corpo fisico, energia e mente. Lo Yantra Yoga è un metodo antichissimo originario del Tibet.

Sergio Quaranta, istruttore di Yantra Yoga, ha quindi fatto una dimostrazione pratica guidando i presenti in un esercizio che prevede movimenti coordinati con il respiro: la respirazione della purificazione.

Dopo una breve pausa, la psicologa Annamaria Moscatelli ha precisato che meditare vuol dire dirigere l'attenzione verso il nostro mondo interiore, per comprendere come funziona la nostra mente, svilupparne il potenziale e metterla al servizio del nostro benessere e realizzazione personale. La nostra mente è costantemente inquieta e soprattutto incontentabile, insegue incessantemente la felicità ponendola ogni volta in qualcosa di diverso e di esterno da conquistare. La meditazione aiuta a risolvere questo stato di eterna insoddisfazione. La Moscatelli ha inoltre chiarito che la meditazione prescinde dall'essere buddhisti, in quanto non c'è via spirituale che non preveda forme di meditazione. Di conseguenza esistono molte tradizioni meditative e anche molte differenti tecniche meditative. La meditazione coinvolge mente, corpo ed energia, tre componenti che, finché siamo in vita, sono sempre interconnesse e interdipendenti.

Dopo una breve prova pratica di meditazione, la Dott.ssa Moscatelli ha concluso: "Attraverso la meditazione scopriamo il ritmo naturale della mente, scopriamo che onde di pensieri e stato

calmo si succedono uno dopo l'altro. [...] Qualunque sia la tecnica meditativa che stiamo adoperando, ci porta a non essere più sconnessi, a non essere più automatici. Questo ha subito la fantastica conseguenza di abbassare il volume di quel continuo chiacchiericcio mentale che ci tortura quotidianamente. Per questo si dice che la meditazione rilassa. Meditare significa, infine, anche riflettere, ragionare attentamente su qualcosa. La tradizione buddhista - Buddismo vuol dire scienza della mente - ci spiega passo dopo passo in che modo procedere se vogliamo liberarci delle nostre idee "sbagliate" e trovare un po' di pace. Tutte le forme di meditazione di cui vi ho brevemente parlato, a Roma le potete trovare e praticare in tantissimi posti, non solo a Zhenphenling. Ma a Zhenphenling trovate qualcosa che non troverete in questa città da nessun'altra parte. Si chiama danza dei sei spazi ed è una forma di meditazione unica, assolutamente originale, che integra movimento, musica, relazione con gli altri e con il mondo".

La parola è passata così a Christiane Rhein, insegnante di Danza del Vajra, che ha illustrato in cosa consiste la Danza per il Beneficio degli Esseri: 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.

L'incontro si è concluso con una dimostrazione delle danze tibetane effettuate sopra un Mandala, che rappresenta il micro cosmo e il macro cosmo, con i colori dei cinque elementi: terra, aria, acqua, fuoco e spazio.

A partire dal 18 settembre il centro Zhenphenling propone una settimana di classi gratuite e aperte a tutti.

LA DANZA DELLA MEDITAZIONE E LO  
YOGA DEL MOVIMENTO  
La via tibetana alla salute e al benessere

17 Settembre 2017  
Dalle ore 16,00 alle ore 20,00

CASA INTERNAZIONALE DELLE DONNE  
Chiostro  
Via San Francesco di Sales, 1a - Roma

Sono Intervenuti:  
Gino Vitiello - medico e psicoterapeuta  
Christiane Rhein - insegnante di Danza del Vajra  
Annamaria Moscatelli - psicologa  
Sergio Quaranta - istruttore di Yantra Yoga

Per maggiori informazioni:

Zhenphenling  
Indirizzo: Via G. Miani, 5 (metro Piramide) - 00154 Roma  
Mail [corsi@zhenphenling.it](mailto:corsi@zhenphenling.it) - [posta@zhenphenling.it](mailto:posta@zhenphenling.it)  
tel. 334 7860563  
web site [www.zhenphenling.it](http://www.zhenphenling.it)

<https://eventiculturalimagazine.com/2017/09/19/la-danza-della-meditazione-e-lo-yoga-del-movimento-2/>

# LA DANZA DELLA MEDITAZIONE E LO YOGA DEL MOVIMENTO

Il 17 Settembre, nella splendida cornice della Casa Internazionale delle Donne, si è svolto l'evento: "La Danza della Meditazione e lo Yoga del Movimento", organizzato dall'Associazione Comunità Dzogchen Internazionale Zhenphenling.

Lo Dzogchen, come è stato spiegato nell'intervento introduttivo, è un antico insegnamento spirituale sviluppatosi nella tradizione buddista tibetana, trasmessa dai Maestri Tibetani ininterrottamente sino ai giorni nostri. La Comunità Dzogchen Internazionale è stata fondata nel 1981 dal Maestro Namkhai Norbu ad Arcidosso, in Toscana.

Il Centro di Roma, che fa parte della Comunità Dzogchen Internazionale, è stato inaugurato nel 2001 da Chogyal Namkhai Norbu, che lo ha chiamato Zhenphenling, ovvero "luogo di beneficio per gli altri". A Zhenphenling si organizzano regolarmente corsi di meditazione, Yantra Yoga, Danza del Vajra. Inoltre, durante il weekend, si tengono seminari propedeutici ai corsi e conferenze e seminari sui diversi aspetti della cultura tibetana.

Ad aprire l'incontro il Dottor Gino Vitiello, medico e psicoterapeuta, che ha spiegato le differenze tra la medicina occidentale e quella orientale. Quest'ultima considera l'uomo nella sua visione d'insieme: corpo, energia e mente. Il Dott. Vitiello ha ricordato che il primo Convegno di Medicina Tibetana si è svolto a Venezia nel 1981 con Chogyal Namkhai Norbu. Dopo una breve illustrazione della storia della medicina tibetana, che vede la coscienza preesistente al corpo, il Dott. Vitiello ha parlato dell'importanza dell'alimentazione, del comportamento e della respirazione per mantenere uno stato di salute ottimale. Per quello che riguarda la respirazione, utile è la pratica dello Yantra Yoga, ovvero lo yoga tibetano del movimento, che lavorando sul coordinamento tra respirazione, movimento e presenza mentale, mira a equilibrare i tre aspetti costitutivi dell'essere umano: corpo fisico, energia e mente. Lo Yantra Yoga è un metodo antichissimo originario del Tibet.

Sergio Quaranta, istruttore di Yantra Yoga, ha quindi fatto una dimostrazione pratica guidando i presenti in un esercizio che prevede movimenti coordinati con il respiro: la respirazione della purificazione.

Dopo una breve pausa, la psicologa Annamaria Moscatelli ha precisato che meditare vuol dire dirigere l'attenzione verso il nostro mondo interiore, per comprendere come funziona la nostra mente, svilupparne il potenziale e metterla al servizio del nostro benessere e realizzazione

personale. La nostra mente è costantemente inquieta e soprattutto incontentabile, insegue incessantemente la felicità ponendola ogni volta in qualcosa di diverso e di esterno da conquistare. La meditazione aiuta a risolvere questo stato di eterna insoddisfazione. La Moscatelli ha inoltre chiarito che la meditazione prescinde dall'essere buddhisti, in quanto non c'è via spirituale che non preveda forme di meditazione. Di conseguenza esistono molte tradizioni meditative e anche molte differenti tecniche meditative. La meditazione coinvolge mente, corpo ed energia, tre componenti che, finché siamo in vita, sono sempre interconnesse e interdipendenti.

Dopo una breve prova pratica di meditazione, la Dott.ssa Moscatelli ha concluso: "Attraverso la meditazione scopriamo il ritmo naturale della mente, scopriamo che onde di pensieri e stato calmo si succedono uno dopo l'altro. [...] Qualunque sia la tecnica meditativa che stiamo adoperando, ci porta a non essere più sconnessi, a non essere più automatici. Questo ha subito la fantastica conseguenza di abbassare il volume di quel continuo chiacchiericcio mentale che ci tortura quotidianamente. Per questo si dice che la meditazione rilassa. Meditare significa, infine, anche riflettere, ragionare attentamente su qualcosa. La tradizione buddhista – Buddismo vuol dire scienza della mente – ci spiega passo dopo passo in che modo procedere se vogliamo liberarci delle nostre idee "sbagliate" e trovare un po' di pace. Tutte le forme di meditazione di cui vi ho brevemente parlato, a Roma le potete trovare e praticare in tantissimi posti, non solo a Zhenphenling. Ma a Zhenphenling trovate qualcosa che non troverete in questa città da nessun'altra parte. Si chiama danza dei sei spazi ed è una forma di

meditazione unica, assolutamente originale, che integra movimento, musica, relazione con gli altri e con il mondo”.

La parola è passata così a Christiane Rhein, insegnante di Danza del Vajra, che ha illustrato in cosa consiste la Danza per il Beneficio degli Esseri: 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.

L'incontro si è concluso con una dimostrazione delle danze tibetane effettuate sopra un Mandala, che rappresenta il micro cosmo e il macro cosmo, con i colori dei cinque elementi: terra, aria, acqua, fuoco e spazio.

A partire dal 18 settembre il centro Zhenphenling propone una settimana di classi gratuite e aperte a tutti.



La via tibetana alla salute e al benessere

17 Settembre 2017

Dalle ore 16,00 alle ore 20,00

CASA INTERNAZIONALE DELLE DONNE

Chiostro

Via San Francesco di Sales, 1a – Roma

Sono Intervenuti:

Gino Vitiello – medico e psicoterapeuta

Christiane Rhein – insegnante di Danza del Vajra

Annamaria Moscatelli – psicologa

Sergio Quaranta – istruttore di Yantra Yoga

Per maggiori informazioni:

Zhenphenling

Indirizzo: Via G. Miani, 5 (metro Piramide) – 00154 Roma Mail [corsi@zhenphenling.it](mailto:corsi@zhenphenling.it) –  
[posta@zhenphenling.it](mailto:posta@zhenphenling.it)

tel. 334 7860563 web site <http://www.zhenphenling.it>

Ufficio Stampa

Alma Daddario & Nicoletta Chiorri

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



<http://www.buonaseraroma.it/web2016/it/blog/adriano-di-benedetto/la-tibetana-alla-salute-danza-della-meditazione-e-lo-yoga-del-movimento>

## La via Tibetana alla salute, Danza della Meditazione e lo Yoga del movimento

Mar, 19/09/2017 - 17:19 | *Adriano Di Benedetto*



### **LA DANZA DELLA MEDITAZIONE E LO YOGA DEL MOVIMENTO La via tibetana alla salute e al benessere 17 settembre 2017**

Dalle ore 16,00 alle ore 20,00 **CASA INTERNAZIONALE DELLE DONNE** Chiostro Via San Francesco di Sales, 1a – Roma

#### **Sono Intervenuti:**

**Gino Vitiello** – medico e psicoterapeuta, **Christiane Rhein** – insegnante di Danza del Vajra, **Annamaria Moscatelli** – psicologa, **Sergio Quaranta** – istruttore di Yantra Yoga

**Il 17 settembre, nella splendida cornice della Casa Internazionale delle Donne, si è svolto l'evento: "La Danza della Meditazione e lo Yoga del Movimento", organizzato dall'Associazione Comunità Dzogchen Internazionale Zhenphenling.**

**Lo Dzogchen, come è stato spiegato nell'intervento introduttivo, è un antico insegnamento spirituale sviluppatosi nella tradizione buddista tibetana,** trasmessa dai Maestri Tibetani ininterrottamente sino ai giorni nostri. La **Comunità Dzogchen Internazionale** è stata fondata nel 1981 dal Maestro **Namkhai Norbu** ad Arcidosso, in Toscana.

**Il Centro di Roma, che fa parte della Comunità Dzogchen Internazionale, è stato inaugurato nel 2001 da Chogyal Namkhai Norbu,** che lo ha chiamato **Zhenphenling**, ovvero "luogo di beneficio per gli altri". A Zhenphenling si organizzano regolarmente corsi di meditazione, Yantra Yoga, Danza del Vajra. Inoltre, durante il weekend, si tengono seminari propedeutici ai corsi e conferenze e seminari sui diversi aspetti della cultura tibetana.



**Ad aprire l'incontro il Dottor Gino Vitiello, medico e psicoterapeuta, che ha spiegato le differenze tra la medicina occidentale e quella orientale.** Quest'ultima considera l'uomo nella sua visione d'insieme: corpo, energia e mente. Il Dott. Vitiello ha ricordato che il primo Convegno di Medicina Tibetana si è svolto a Venezia nel 1981 con Chogyal Namkhai Norbu. Dopo una breve illustrazione della storia della medicina tibetana, che vede la coscienza preesistente al corpo, il Dott. Vitiello ha parlato dell'importanza dell'alimentazione, del comportamento e della respirazione per mantenere uno stato di salute ottimale.

**Per quello che riguarda la respirazione, utile è la pratica dello Yantra Yoga, ovvero lo yoga tibetano del movimento, che lavorando sul coordinamento tra respirazione, movimento e presenza mentale, mira a equilibrare i tre aspetti costitutivi dell'essere umano:** corpo fisico, energia e mente. Lo Yantra Yoga è un metodo antichissimo originario del Tibet. **Sergio Quaranta**, istruttore di Yantra Yoga, ha quindi fatto una dimostrazione pratica guidando i presenti in un esercizio che prevede movimenti coordinati con il respiro: la respirazione della purificazione.

**Dopo una breve pausa, la psicologa Annamaria Moscatelli ha precisato che meditare vuol dire dirigere l'attenzione verso il nostro mondo interiore, per comprendere come funziona la nostra mente, svilupparne il potenziale e metterla al servizio del nostro benessere e realizzazione personale.** La nostra mente è costantemente inquieta e soprattutto incontentabile, insegue incessantemente la felicità ponendola ogni volta in qualcosa di diverso e di esterno da conquistare. La meditazione aiuta a risolvere questo stato di eterna insoddisfazione. La Moscatelli ha inoltre chiarito che la meditazione prescinde dall'essere buddhisti, in quanto non c'è via spirituale che non preveda forme di meditazione.



**Di conseguenza esistono molte tradizioni meditative e anche molte differenti tecniche meditative. La meditazione coinvolge mente, corpo ed energia, tre componenti che, finché siamo in vita, sono sempre interconnesse e interdipendenti.** Dopo una breve prova pratica di meditazione, la Dott.ssa Moscatelli ha concluso: "Attraverso la meditazione scopriamo il ritmo naturale della

mente, scopriamo che onde di pensieri e stato calmo si succedono uno dopo l'altro. [...] Qualunque sia la tecnica meditativa che stiamo adoperando, ci porta a non essere più sconnessi, a non essere più automatici.

**Questo ha subito la fantastica conseguenza di abbassare il volume di quel continuo chiacchiericcio mentale che ci tortura quotidianamente. Per questo si dice che la meditazione rilassa. Meditare significa, infine, anche riflettere, ragionare attentamente su qualcosa.** La tradizione buddhista - Buddismo vuol dire scienza della mente - ci spiega passo dopo passo in che modo procedere se vogliamo liberarci delle nostre idee "sbagliate" e trovare un po' di pace. Tutte le forme di meditazione di cui vi ho brevemente parlato, a Roma le potete trovare e praticare in tantissimi posti, non solo a Zhenphenling. Ma a Zhenphenling trovate qualcosa che non troverete in questa città da nessun'altra parte. Si chiama danza dei sei spazi ed è una forma di meditazione unica, assolutamente originale, che integra movimento, musica, relazione con gli altri e con il mondo".

**La parola è passata così a Christiane Rhein, insegnante di Danza del Vajra, che ha illustrato in cosa consiste la Danza per il Beneficio degli Esseri:** 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.

**L'incontro si è concluso con una dimostrazione delle danze tibetane effettuate sopra un Mandala,** che rappresenta il micro cosmo e il macro cosmo, con i colori dei cinque elementi: terra, aria, acqua, fuoco e spazio.

**A partire dal 18 settembre il centro Zhenphenling propone una settimana di classi gratuite e aperte a tutti.**

**Per maggiori informazioni:**

**Zhenphenling** Indirizzo: Via G. Miani, 5 (metro Piramide) – 00154 Roma

**Ufficio Stampa** Alma Daddario & Nicoletta Chiorri

**Galleria (Clicca sulla foto per slideshow):**

