

L'officina dei Risvegli

con Davide Cova



aurora

31 luglio-7 agosto 2010, Podere Isabella, Monticchiello, Pienza (SI)



Foto di Melina Mulas

Trasformare la mente attraverso la meditazione profonda e l'Hatha Yoga. Una settimana di ritiro intensivo esperienziale per esplorare la prassi della trasformazione mentale insegnata dal Risvegliato Shakyamuni.

I contenuti del corso:

Meditazione di consapevolezza "vipassana" seduta e camminata
Meditazione tantrica archetipica visualizzata
Meditazione analitica sul Sentiero Graduale
Presentazione teorica sulla filosofia e la psicologia archetipica buddista
Hatha Yoga classico e disciplina del respiro (Pranayama) secondo i Sutra di Patanjali
I Cinque Tibetani - disciplina psicofisica
Gruppi di discussione e condivisione a tema
Supervisione individuale.

Davide Cova: Master in Studi Buddhisti (Istituto Lama Tzong Kapa di Pomaia), ha compiuto lunghi pellegrinaggi in India e ritiri meditativi in isolamento. Allievo per dieci anni del venerabile Lama Geshe Ciampa Gyatso. Tiene conferenze, progetta e conduce seminari sulla trasformazione mentale buddista.

Per info e iscrizioni:

davide@davidecova.it

iscrizione entro e non oltre il 31 maggio 2010