

# VIPASSANA

## INTRODUZIONE E INTENSIVO

Un'introduzione teorica e pratica a cui seguirà una giornata di pratica con la meditazione seduta **Vipassana**, la meditazione camminata, la pratica di **Metta** (Amorevole Gentilezza) ed esercizi di **Yoga**, per sviluppare la Mindfulness attimo per attimo.

L'approccio alla meditazione sarà basato sugli insegnamenti di Mahasi Sayadaw (**Buddhismo Theravada**). Durante l'intensivo sarà proposto ai partecipanti di prendere i tre rifugi e i cinque precetti.

Approfondiremo le **origini storiche** della Mindfulness tramite gli insegnamenti di un lignaggio che risale a **Siddhārta Gautama Buddha**.

**INTRODUZIONE LUG 4**  
**INTENSIVO LUG 5**

**LUISA LAZZAROTTO**  
Insegnante di Vipassana  
e Dhamma, Insegnante di  
Yoga

Posti limitati

tel 3 9 3 2 7 7 5 6 4 3

**MINDFULNESS SARDEGNA - VIA DANTE 85, CAGLIARI**

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