

SIMONE WEIL E LO YOGA DELLA MENTE



Simone Weil, benché ancora poco conosciuta, è un gigante della spiritualità del XX° secolo. La sua vita, segnata dall'esigenza di verità, di solidarietà e di nonviolenza, scuote i nostri torpori. Nella sua pur breve esistenza ha anche conosciuto e studiato con serietà i grandi testi della tradizione indiana e ne ha colto il messaggio universale. La sua riflessione sulla mente l'ha avvicinata all'insegnamento proposto negli Yoga-Sutra di Patanjali. Questa sessione vuole essere un incontro con la sua persona e la pratica dello "yoga della mente".

Quando : dalle ore 16 del venerdì 30 giugno alle ore 14 della domenica 2 luglio 2017

Dove : Convento San Tommaso, via Poggio degli Ulivi, 6 – 25084 Gargnano, tel. 0365-71104 – www.centroeuropeo.info

Con :

Antonia **TRONTI**, insegnante di yoga, particolarmente interessata ai possibili intrecci tra spiritualità indiana e tradizione cristiana. Insegna a Roma e in Umbria e tiene seminari di "yoga e preghiera cristiana" nei monasteri di Valledacqua, Montegiove, Fonte Avellana, Camaldoli, Ss. Felice e Mauro in Valnerina. Presso le ed. Servitium ha pubblicato "... e rimanendo lasciati trasformare" (2001) e "Impara da... Un itinerario tra yoga e preghiera cristiana" (2006). E' particolarmente legata all'ashram di Shantivanam, nell'India del sud, e all'esperienza dei suoi padri fondatori (Monchanin, Le Saux e Griffiths).

Silvana **PANCIERA**, allieva del Maestro yogi Frans De Greef, organizzatrice della sessione.

Programma della sessione :

VENERDI 30 giugno

Ore 16 : incontro di presentazione dei/delle partecipanti, del programma, delle animatrici e della sessione

Dalle 16.30 alle 18.00 : parte teorica

18.00 – 19.30 : posture, rilassamento e meditazione

Cena e sera libere

SABATO 1 luglio

7.30 - 8.30 : pranayama (pratiche respiratorie)

8.30 colazione

9.30 – 11.30 : parte teorica

11.30-13 : parte pratica

13 : pranzo vegetariano

15.30 – 17.30 : parte teorica

17.30 : tisana time

18 – 19.30 : posture, rilassamento e meditazione

Cena e sera libere

DOMENICA 2 luglio

7.30 alle 8.30 : pranayama (pratiche respiratorie)

a partire dalle 8.30: colazione

10.30 - 11.30 : domande, condivisione e suggerimenti con le animatrici

11.30 – 12.30 : pratica conclusiva

12.30: pranzo vegetariano

Contributo alle spese : **175 €** se residenziale, in camera singola

(tutto compreso **170 €** se residenziale, in camera doppia

eccetto le 2 cene) **110 €** senza pernottamento

Per informazioni e iscrizioni : 0365 – 71104 o pancierasilvana@gmail.com

Per l'iscrizione, non chiediamo nessuna caparra, ma molto senso di responsabilità per non occupare un posto che potrebbe essere utile ad altri.