

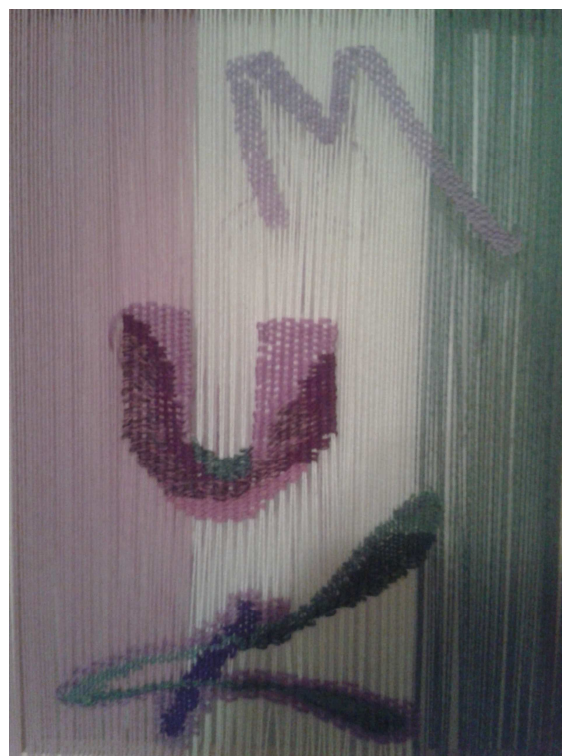
**28-30 agosto 2020 : Sessione yoga con Antonia Tronti**

## ***Mantra e preghiera***

Nel prolungare il nostro percorso per evidenziare alcune somiglianze, tra il cristianesimo e la spiritualità indiana antica, grembo da cui è nato lo yoga proponiamo questa nuova sessione di particolare profondità.

*" ... allora scegli una parola breve... e incatenala al tuo cuore in modo che mai, per nessuna ragione, lo abbandoni. Questa parola sarà tuo scudo e tua lancia in pace e in guerra".*

Il *mantra* è un importante supporto per la meditazione e per la preghiera, conosciuto e trasmesso sia dalla tradizione indiana che dalla tradizione cristiana. Lo analizzeremo e ne faremo esperienza basandoci sulle indicazioni di *"La nube della non-conoscenza"*, testo anonimo inglese del XIV secolo. Ogni riflessione sarà accompagnata dalla pratica yogica.



**Quando :** dalle ore 16 del venerdì 28 agosto alle ore 14 della domenica 30 agosto 2020

**Dove :** Convento San Tommaso, via Poggio degli Ulivi, 6 – 25084 Gargnano, tel. 0365-71104 – [www.centroeuropeo.info](http://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 Poppi, Montegiove, 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, autrice di *“Lo yoga come Via”*, Gabrielli Editori, 2017

### **Programma della sessione :**

#### **VENERDI 28 agosto 2020**

A partire dalle ore 16 : accoglienza

Ore 16.30 : incontro di presentazione dei/delle partecipanti, del programma, delle animatrici e della sessione

Dalle 17.00 alle 18.00 : parte teorica

18.00 – 19.30 : posture, rilassamento e meditazione

Cena e sera libere

#### **SABATO 29 agosto 2020**

7.30 - 8.30 : pratiche respiratorie

8.30 colazione

9.30 – 11.00 : parte teorica

11-11.30 pausa meditativa

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 30 agosto 2020**

7.30 alle 8.30 : 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 : **195 €** se residenziale, in camera singola

(tutto compreso **175 €** se residenziale, in camera doppia

eccetto le 2 cene) **115 €** senza pernottamento

**Per informazioni e iscrizioni : 0365 – 71104 o [pancierasilvana@gmail.com](mailto: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/e.