



PRESENTA
IL SANGHA: I ° INCONTRO DI YT

Come disse il Buddha Gautama (Siddhārtha o Śākyamuni), tre cose sono fondamentali: il Buddha (1), il Dharma (2), il Sangha (3).

La consapevolezza del risveglio o uscita dalla sofferenza (1); la coscienza della strada da percorrere con autentico incanto (2); la comunità che assieme affronta il viaggio (3).

Quando ci riuniamo per i nostri incontri di pratiche e meditazioni, stiamo formando un Sangha.

Quando partecipiamo ad un ritiro o un workshop, stiamo creando un Sangha. Anche quando partecipiamo ad una "semplice" lezione o intensivo stiamo rafforzando il Sangha.

Sangha è una comunità di persone che pratica assieme il dharma, per realizzare e mantenere consapevolezza, presenza, condivisione.
--

Thich Nhat Hanh (monaco buddista vietnamita) spiega che il Sangha è più di una comunità, è una pratica spirituale profonda.

L'essenza di un Sangha è coscienza, comprensione, accettazione, è un ricco dialogo che ci spinge all'apertura ed al confronto, una magnifica occasione per arricchire il nostro cammino assieme agli altri.

Far parte di un Sangha, non è un'azione e sì un riconoscere, un arrendersi all'amore incondizionale: non sarebbe splendido se ci ricordassimo ogni giorno di fare qualcosa per noi e per gli altri?

Noi per primi siamo più una comunità che un individuo!

L'invito del Sangha è "praticare gentilezza a casaccio ed atti di bellezza privi di senso", senza attaccarsi al risultato, con lo spirito della Madre Natura che ci incoraggia ad agire in nome delle virtù che ci accomunano piuttosto che sui dettagli che ci allontanano (è poi così vero che siamo separati da ciò che ci circonda?).

Per questo motivo abbiamo deciso di radunarci per dar vita al **SANGHA DI YOGA TRASFORMATIVO - SYT**: anime belle che nel corso degli anni hanno dato il proprio contributo attorno ai nostri valori, finalmente tutte assieme!

Per favorire la connessione con noi stessi e gli altri, abbiamo creato il primo incontro del SYT "AMOR PROPRIO"; celebriamo la Nostra Casa nell'equinozio di primavera (equilibrio tra giorno e notte) **domenica, 19 marzo dalle 9.00 alle 12.00**.

Coltivando il processo di fiducia ed empatia verso noi stessi, approfondiamo il concetto di "Amor Proprio", con il suo significato più profondo di "entrare in contatto con tutte le parti di me stessi* con gentilezza".

Essere presente, consapevole di ciò che sento, ascoltando il corpo fisico e quello sottile, percependo le emozioni, osservando le fluttuazioni della mente, accettando, integrando, respirando, liber* di esprimermi!

L' amor proprio si fonda su tre pilastri:

MI PRENDO CURA DI ME

Partire da me, dalla base, per germogliare verso la luce
MEDITAZIONE CON CRISTIANO

RISPETTO I MIEI LIMITI, accetto le mie vulnerabilità e rimango in ascolto:
quando il respiro è consapevole, il movimento cura
YOGA CON MARCELLA

IMPARO COSE NUOVE

La "Routine di benessere" ispirata all'Ayurveda. Il Dinacharya determina le attività quotidiane integrate con i cicli della Natura, per una migliore connessione con il mondo che ci circonda, partendo dal nostro centro.
INTRODUZIONE AL DINACHARYA CON BARBARA

L' incontro offrirà l' e-book "Dinacharya - la routine consapevole" e un piccolo ricettario di delizie ispirate all' Ayurveda!

VALORE DELL' ESPERIENZA 30 EURO; una parte del ricavato sarà dedicato ad un ente benefico (abbiamo qualche opzione e vorremmo decidere insieme).

Sangha YT: un' esperienza che ci avvolge e unisce, come le onde del mare che ci ricordano che siamo meravigliose gocce d'acqua ma anche l' immenso oceano.

With Love,
Marcella, Cristiano e Barbara