



Meditazione Vipassana

come insegnata da S.N.Goenka nella tradizione di Sayagyi U Ba Khin

“un’arte di vivere”

presentazione della tecnica e
proiezione di alcuni filmati

martedì 22 settembre 2009

alle ore 20:15

**presso la Sala Conferenze della
Biblioteca Cantonale Bellinzona**

entrata est, pianoterra, sala 184

Vipassana è un'antica tecnica di meditazione che consente di liberarsi gradualmente da tensioni mentali, condizionamenti, paure e di vivere in maniera più equilibrata ed armoniosa.

Per apprendere i fondamenti di questa tecnica è necessario partecipare a un corso residenziale di dieci giorni. Quest'anno verrà di nuovo organizzato un corso in italiano ed inglese dal 26 dicembre 2009 al 6 gennaio 2010 presso il Monte Verità di Ascona.

I corsi, tenuti in tutto il mondo, sono liberi da costi di partecipazione e sono sostenuti unicamente con contributi da parte di meditatori che hanno portato a termine almeno un corso.

Per ulteriori informazioni sulla presentazione:

Gruppo Vipassana Ticino

tel. 076 237 22 32 e-mail: info@ticino.ch.dhamma.org

www.ticino.ch.dhamma.org