



Università
Popolare
dello Sport

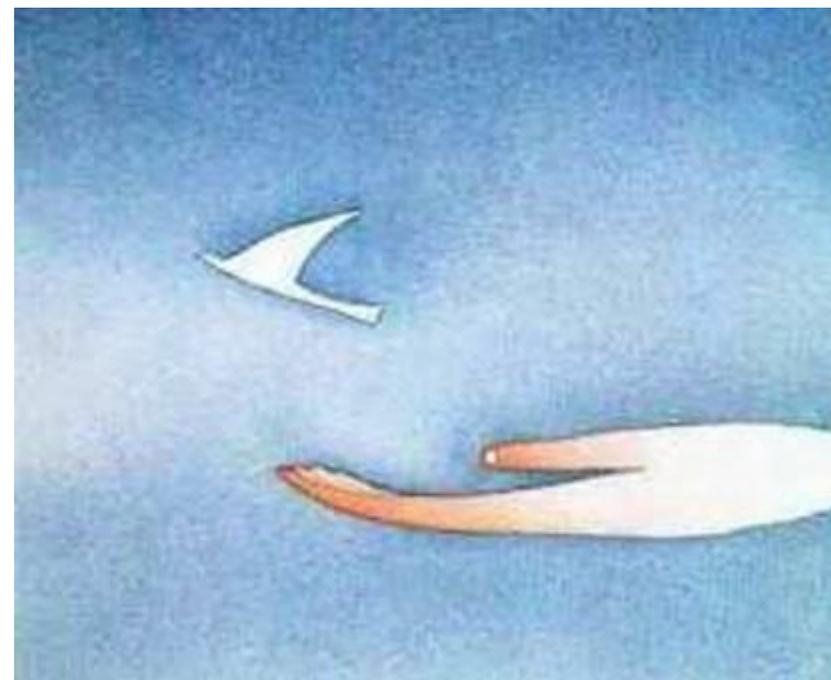


SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

L'Università Popolare dello Sport
con il Patrocinio del Dipartimento Italiano di Studi Orientali
Università Sapienza di Roma
presenta

YOGA E MEDITAZIONE LA VIBRANTE VITALITÀ DEL SILENZIO

Seminario di meditazione e yoga
condotto da Mauro Bergonzi e Gioia Lussana



Sabato 13 febbraio 2016

Data e orario
13 febbraio 2016
10 - 13 e 14.30 - 17.30

Il seminario si terrà presso la sala delle Suore Pallottine
Roma, via di Porta Maggiore 34
accesso laterale con parcheggio via G. Luigi Passalacqua
(METRO A-MANZONI / VITTORIO EMANUELE)

Il seminario è rivolto a tutti:
non è necessaria una precedente esperienza di meditazione o yoga.

Informazioni ed adesioni
Per informazioni rivolgersi a Gioia Lussana 338.1016708
e-mail: gioialu@yahoo.it

Per le prenotazioni contattare Patrizia Musso 338.3443077
e-mail: p.musso@universitapopolaredellosport.it

Quota di partecipazione € 60,00

Per i partecipanti non ancora tesserati è necessario
sottoscrivere la tessera associativa smart di € 5,00,
da aggiungere alla quota del seminario (totale € 65,00).

Agevolazioni e riduzioni per i docenti dell'Università Popolare dello Sport e per
gli allievi già formati o in formazione della Scuola per insegnanti Yoga U. P.S.

Le quote dovranno essere versate entro e non oltre l'8 febbraio 2016
presso la segreteria dell'Università Popolare dello Sport
in viale G. Cesare, 78 Roma o effettuando un bonifico bancario

IBAN IT16A0335901600100000003952

specificando nome e causale e confermando a P. Musso l'avvenuto pagamento

Ricordarsi di portare con sé un tappetino e un cuscino per la pratica

A tutti i partecipanti che lo richiederanno verrà rilasciato un attestato di
partecipazione

Gioia Lussana

è insegnante yoga (Y.A.N.I.) e docente di tantrismo nella Scuola di formazione per insegnanti yoga dell'Università Popolare dello Sport a Roma.

Laureata *cum laude* in Indologia con R. Gnoli e R. Torella, ha approfondito in particolare il tantrismo kaśmīro di matrice śivaita non duale.

Nel 1987 è stata co-fondatrice dell'A.ME.CO (Associazione per la Meditazione di Consapevolezza) con Corrado Pensa e per oltre 20 anni ha approfondito la meditazione *vipassanā* con maestri del buddhismo contemporaneo.

Ha ottenuto il Diploma intermediale, riconosciuto dall'Università di Pechino, nelle pratiche di Qi Gong del taoismo tradizionale cinese.

Conduce seminari di approfondimento della pratica yoga, collegandola allo studio dei testi tradizionali e tiene a Roma regolari corsi di hatha-yoga.

Ha pubblicato articoli e saggi sullo Yoga in riviste scientifiche (Rivista di Studi Orientali) e divulgative (Appunti di Viaggio).

Ha conseguito nel 2015 il PhD in Civiltà e Culture dell'Asia presso l'Università Sapienza di Roma con il prof. R. Torella.

Mauro Bergonzi

Mauro Bergonzi è docente di Religioni e Filosofie dell'India presso l'Università degli Studi di Napoli «L'Orientale» e socio analista del Centro Italiano di Psicologia Analitica (C.I.P.A.).

Autore di saggi in campo orientalistico e psicologico, a partire dagli anni '70 ha approfondito i percorsi meditativi di varie tradizioni orientali (vipassana, zen, rdsogs ch'en, advaita-vedanta e taoismo) con uno spirito di ricerca libero da dogmi e adesioni confessionali, approdando infine ad una prospettiva radicalmente non dualista.

Fondamentale in questo senso è stato il suo incontro con gli insegnamenti di Nisargadatta Maharaj, Jiddu Krishnamurti e Tony Parsons.

Da diversi anni conduce gruppi di «condivisione dell'essere» (sat-sang) a Roma, Bologna e Rimini.

Il suo libro "Il sorriso segreto dell'essere" (Mondadori 2011) presenta un panorama sintetico della comunicazione che avviene in questi incontri. Altri materiali sono reperibili sul sito:

<https://sites.google.com/site/ilsorrisodellessere/>

YOGA E MEDITAZIONE: LA VIBRANTE VITALITÀ DEL SILENZIO

L'Università Popolare dello Sport, con il patrocinio del Dipartimento Italiano di Studi Orientali dell'Università Sapienza di Roma propone un seminario di meditazione e yoga condotto da Mauro Bergonzi e Gioia Lussana.

PRESENTAZIONE

Il seminario offre un'introduzione alla meditazione e allo yoga per il principiante e un approfondimento per chi già medita o segue una via di yoga.

Propone un'esplorazione teorica ed esperienziale di alcuni aspetti fondamentali della meditazione - secondo una prospettiva laica, indipendente e non confessionale - al fine di esplorare le misteriose sorgenti della coscienza e scoprire, al di là delle specifiche tecniche, uno 'sguardo meditativo' capace di integrarsi con la vita nella sua indivisibile totalità.

Sarà dato ampio spazio all'esperienza della respirazione naturale e yogica, al silenzio della mente, alla circolazione energetica, alla consapevolezza dei processi psico-fisici, alla conoscenza tipicamente sensoriale che lo yoga induce e all'osservazione partecipe di come si muove la vita negli spazi interni del corpo, assaporando la sua qualità consapevole e fluente.

A tutti coloro che lo richiederanno verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

Ricordarsi di portare con sé un tappetino e un cuscino per la pratica