Il Sangha offre la possibilità di praticare la meditazione TALO® a tutti, a prescindere dal grado di esperienza della pratica meditativa. Il gruppo è aperto anche a principianti assoluti. Basta contattare la persona indicata e mettersi d'accordo per partecipare al prossimo incontro.

Si consiglia fortemente un abbigliamento comodo da sport o yoga. Sono a disposizione tappetini, cuscini e sgabelli da meditazione. I partecipanti che possiedono un cuscino/sgabello da meditazione possono portarlo.

Per le spese (affitto sala, cuscini e tappetini, tempo, spostamenti, sito, pubblicità ecc.) è previsto un contributo a persona/incontro.

Persona da contattare

Paolo Zambianchi

Coach TALO®

info@sanghaticino.ch

+41 78 922 31 18

TALO® Sangha Ticino

Piazza San Rocco 1

6977 Ruvigliana (Lugano) - Svizzera

www.sanghaticino.ch

TALO® Sangha Ticino

Incontri di meditazione, condivisioni, giornate di pratica, corsi di meditazione

Pratica settimanale

Pratichiamo insieme meditazione seduta e camminata, tutti i mercoledì sera, dalle 19.30 alle 21.30.

Alla fine, condividiamo le nostre esperienze e rispondiamo a qualsiasi domanda relativa alla meditazione e ai nostri corsi online.

Contributo minimo di CHF 10.- Chi non è in grado di dare questo contributo è comunque benvenuto. Chi volesse dare un po' di più per sostenere le nostre iniziative è benvenuto a farlo nella tradizione buddhista del Dana (generosità).

TALO® Day

Nei TALO DAY® hai la possibilità di praticare con altri meditanti per una giornata, approfondendo le pratiche meditative che già conosci e prendendo confidenza con le pratiche in uso durante i nostri ritiri di meditazione.

Permettono di fare l'esperienza di un «ritiro breve», in silenzio e presenza mentale, sperimentando ad esempio la meditazione del cibo e la meditazione camminata collettiva all'aperto.

Contributo di CHF 60.-

Corso di meditazione

Il corso di introduzione alla meditazione TALO® copre in otto incontri settimanali le questioni e le tecniche di base per poter praticare la meditazione seduta e camminata a casa e nella vita privata e per farla diventare una parte costante ed integrale della tua giornata.

I principali argomenti trattati sono:

- il silenzio interiore ed esteriore
- il "Buddha Interiore" - la tua capacità di osservare la propria mente
- la pratica della gratitudine
- la consapevolezza del proprio corpo
- il focus narrativo ed esperienziale
- le posture di meditazione seduta
- la concentrazione sul respiro
- la consapevolezza delle sensazioni
- la consapevolezza dell'attività mentale
- la consapevolezza delle emozioni
- introduzione a 4 forme diverse di meditazione camminata

Programma di un TALO DAY®

- 09.00: Accoglienza
- 09.30: Meditazione seduta - camminata - seduta
- 10.30: Seminario con Volker Winkler
- 12.30: Meditazione camminata all'aperto
- 13.00: Pranzo con meditazione del cibo
- 14.30: Meditazione seduta - camminata - seduta
- 15.30: Condivisione
- 16.30: Conclusione e dedica dei meriti