



Meditazione di Consapevolezza

La meditazione di Consapevolezza, o Vipassana, è una antica pratica attraverso cui riscoprire e coltivare una preziosa risorsa nascosta in ciascuno di noi: la presenza silenziosa, vigile, non giudicante, aperta alla vita che si manifesta nel qui ed ora, così com'è. Attraverso la cura e lo sviluppo di questa **consapevolezza** possiamo accedere ad uno stato più libero da credenze, pregiudizi, teorie, lasciandoci dietro gli schemi limitanti e compulsivi della mente e del cuore, sorgenti di sofferenza.

La **consapevolezza**, presente in tutti noi, ha bisogno di essere coltivata con amore per poter esprimere il suo potenziale e donarci le sue ricchezze. I momenti comuni di meditazione sono l'occasione di praticare insieme e servono come sostegno al **lavoro interiore di ciascuno**. Gli incontri sono rivolti sia a chi già pratica sia a coloro che si avvicinano per la prima volta a questo cammino.



Da Settembre 2018 a Giugno 2019

Ogni **Giovedì** dalle **20:00** alle **21:30**

Gli incontri sono condotti da Marco Marrazza
sono gratuiti e sono sostenuti dalle donazioni per coprire le spese

Yoga Vibe
Studio Garbatella
via Cesare Federici, 1
Roma

Marco Marrazza, Mindfulness Professional Counselor, è iscritto al Registro dei Counselor di AssoCounseling al No. A0972 ed esercita la sua professione nel Counseling individuale e di gruppo. Nel suo lavoro di integrazione tra mente e corpo applica il massaggio Touch in the Deep ©, lo yoga in stile Odaka e la Meditazione Vipassana secondo gli insegnamenti di Alberto Cortese e Joseph Goldstein.