



# Meditazione di Primavera

(28,29 e 30 marzo 2025)

per la tranquillità e serenità  
interiore.

La Meditazione della Luce Dorata è una pratica semplice ed efficace per purificare le nostre emozioni. Quotidianamente, oggi più che mai, siamo sottoposti ad innumerevoli stimoli esterni che vanno ad agitare il nostro mondo interiore, e di conseguenze siamo vittime di ansie, tensioni, rabbia ed altre emozioni negative; questa meditazione è una soluzione per ripristinare il giusto equilibrio all'interno di noi stessi.

Spesso le persone pensano che per meditare si debba far parte di una setta oppure cambiare religione; invece, scopriremo che non è così, ma semplicemente basta essere se stessi e riconnettersi con il bambino che c'è in noi.

## Cosa faremo :

Lo spirito di questo ritiro è quello di sperimentare la calma interiore e renderla più stabile possibile nel tempo, ed imparare a creare questo stato mentale in maniera autonoma.

La calma e stabilità mentale sono una delle manifestazioni della nostra energia innata (Yuan Qi), e quest'energia ha anche un potentissimo fattore purificatore sul nostro corpo. Purtroppo, anche se tutti noi possediamo la Yuan Qi, questa non per tutti circola in modo efficace nel corpo, proprio a causa dell'eccessivo lavoro della mente.

## Come lo faremo :

Durante questi tre giorni impareremo a riconoscere il nostro respiro originale ed attivare il Dantian (centro energetico all'interno dell'addome). Stimoleremo dei canali energetici per sbloccare le nostre emozioni negative accumulate nel tempo e in maniera graduale le elimineremo. Infine, si imparerà forse la cosa più importante e cioè che per meditare e purificarsi non c'è bisogno di stare seduti a gambe incrociate, ma si può farlo benissimo stando seduti sulla sedia e capire così quale è la vera essenza della Meditazione Za-Zen.

### Orari

Venerdì – dalle 16.15 alle 19.00  
(16.15 – 16.30 iscrizioni)

Sabato – dalle 10.00 alle 17.00

Domenica – dalle 10.00 alle 15.00

(sabato e domenica è prevista la pausa pranzo)

### Dove

Associazione Moto Perpetuo – Udo Qigong

Via del Rivo 13 – corte interna

Trieste

Info : Paolo – 335.5751544