

# VareseNews

## Uno stage di Yoga e meditazione Himalaiana

**Pubblicato:** Giovedì 21 Maggio 2009

C.O.N.I. – C.A.S. – FIJLKAM – CSI – AISE ASD JUDO BU-SEN TRADATE organizzano uno stage di Yoga dal titolo: "Dalla mente al Cuore: Introduzione alla meditazione nella tradizione Himalayana" a Tradate, domenica 7 Giugno dalle 10 alle 16, Presso l'a.s.d. Judo-Bu-Sen Tradate, sede in piazza Mazzini nel Palazzo Comunale, Ingresso lato destro 2° piano

La meditazione è una tecnica per comprendere e guidare la mente verso quella dimensione interiore che è per sua natura stabile e quieta. Nello yoga himalayano il processo di conoscenza di sé parte dal corpo, attraversa respiro, emozioni, cognizioni mentali e sfera intuitiva secondo precise mappe della coscienza descritte nei testi della tradizione meditativa. Susi Stefanini e Daniele Belloni guideranno un seminario che combina asana, pranayama e tecniche orientate alla sfera della mente per giungere alla meditazione, cuore delle discipline yoga.

Il stage sarà tenuto da: Susi Stefanini e Daniele Belloni. Susi e Daniele hanno fondato a Cremona nel 2003 lo Spazio Shanti, un luogo per la pratica dello yoga affiliato all'Ahimsyn, Associazione internazionale delle società di meditazione himalayana. La Quota di partecipazione è di 35 euro. Iscrizioni per la partecipazione entro mercoledì 27 maggio a: Mail: michele.marano@libero.it [www.judobusentradate.it](http://www.judobusentradate.it)

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it