



SANGHA RIMÉ ITALIA

La Meditazione di Piena Presenza

## SEMINARIO DI BASE IN OTTO TAPPE

SECONDO IL PROTOCOLLO OMT

### DI DENYS RINPOCHE

CONDOTTO DA ANNA STOPPOLONI

## CHE COS'É L'OMT

L'Open Mindfulness Training (OMT) è un approccio naturale e universale, accessibile a tutti, semplice ed efficace per:

- sviluppare una presenza attenta, rilassata, aperta e empatica;
- imparare a vivere pienamente l'istante presente;
- riconciliarsi con se stessi e con gli altri;
- apprezzare a pieno le emozioni piacevoli e accogliere quelle spiacevoli;
- sperimentare i benefici della calma interiore.

Elaborato dal maestro buddhista Denys Rinpoche, questo metodo si basa sugli insegnamenti millenari del Buddha, presentati con un metodo ed un linguaggio adatto al nostro mondo contemporaneo.



## IL SEMINARIO

Il seminario, strutturato in otto tappe che si svolgeranno in otto fine settimana, proporrà una presentazione teorica, pratica ed esperienziale della pratica di meditazione di piena presenza secondo un programma strutturato e coerente.

Il seminario permetterà di scoprire l'esperienza di piena presenza e integrarla nella vita di tutti i giorni. Presenterà tecniche per la piena presenza al corpo, ai pensieri e all'emozioni. Darà la possibilità di praticare da subito, di condividere la propria esperienza e ricevere risposte qualificate a dubbi e domande. Saranno forniti strumenti didattici per costituire un proprio programma di addestramento quotidiano.

Guidato da Anna Stoppoloni, insegnante qualificata accreditata dalla Rete AOM ([www.openmindfulness.net](http://www.openmindfulness.net)), questo approccio enfatizza la dimensione e l'integrazione esperienziale attraverso periodi di rilassamento, pratiche corporee e sensoriali, momenti di pratiche guidate e condivisione di esperienze.

# PROGRAMMA

Il seminario è aperto a tutti e si svolgerà in diretta in videoconferenza sulla piattaforma Zoom.

È richiesta la partecipazione a tutti gli otto fine settimana.

Le iscrizioni avranno termine il 18 ottobre 2020.

## Date e orari:

Sabato **24 ottobre 2020** dalle ore 14:00 alle 18:00

Sabato **31 ottobre 2020** dalle ore 15:00 alle 18:00

Sabato **07 novembre 2020** dalle ore 15:00 alle 18:00

Sabato **14 novembre 2020** dalle ore 15:00 alle 18:00

Sabato **21 novembre 2020** dalle ore 15:00 alle 18:00

Sabato **28 novembre 2020** dalle ore 15:00 alle 18:00

Sabato **05 dicembre 2020** dalle ore 15:00 alle 18:00

Sabato **12 dicembre 2020** dalle ore 15:00 alle 18:00

## Info e contatti:

Per maggiori informazioni potete consultare il sito <https://sangharimeitalia.altervista.org> o contattare l'indirizzo email [sangharimeitalia@gmail.com](mailto:sangharimeitalia@gmail.com)

Potete contattarci anche ai seguenti numeri:

Sassi: 338 803 3832

Erika: 334 925 3638

## Costi e partecipazione responsabile:

120 € più una quota di partecipazione consapevole.

I nostri seminari si basano sulla partecipazione consapevole, ovvero un dono spontaneo da elargire alla fine degli incontri.

*Il dono del Dharma è superiore a tutti gli altri doni ed è di beneficio per tutti i viventi*

## Per la prenotazione:

Effettuare un bonifico di 120 € a favore di: **Sangha Loka di Roma**

**IBAN:** IT62M0521603206000000001634

Con la seguente causale di versamento: **“Seminario di Piena Presenza 2020”**.

Inviare una mail con i propri dati anagrafici e, in allegato, la copia del versamento, all'indirizzo [sangharimeitalia@gmail.com](mailto:sangharimeitalia@gmail.com)