



“Vedere la mente” è il titolo di uno dei libri scritti da Guido Sgaravatti.

Estrapoliamo una parte della introduzione di questo testo che ripercorre molti dei temi fondamentali su cui si fonda la filosofia yoga:

“ Sembriamo tutti matti.

È il momento di cercare di spiegare come funziona la nostra mente...

... La base culturale da cui sono partito è data dagli Yoga-

Sutra, un antichissimo manuale di psicologia del profondo del 400 a.C. e da osservazioni personali e d’ autori moderni, con un occhio particolare a Jung, senza trascurare i classici, da Socrate a Gesù Cristo.

Sembra che, fondamentalmente, tutti fossero d’ accordo su come funziona la mente e che solo la massa di noi moderni non lo sappia. Non conosciamo più noi stessi...

... Sembriamo tutti matti ma forse siamo solo un po’ svitati.” (Guido Sgaravatti - "Vedere la mente" - ed. Tipo-Litografia Bertato - 2002)

Sette incontri con Guido Sgaravatti.

i mercoledì - dal 26 ottobre al 7 dicembre 2011

dalle **18,30** alle **20,00** circa.

Ecco alcuni dei punti che verranno trattati:

esame della struttura del pensiero mentre emerge e della registrazione nelle memorie;

tipi di pensiero;

rapporto tra l'io e la Coscienza;

gli otto gradini dello yoga ed uso raffinato delle potenzialità psichiche;

varie modalità di pensiero;

i diversi livelli della Coscienza;

disfunzioni che un errato uso della mente produce nel corpo e nella psiche singola o collettiva;

la nostra posizione nell'Universo.

Insegnante:

Guido Sgaravatti.

Dimensionamento del corso:

minimo 6 persone, massimo 20.

Giorno settimanale:

Mercoledì

Orario:

dalle 18,30 alle 20,00 circa

Vestiario:

comodo - calzini .

Da portare:

telo mare per personalizzare il tappetino in caso di meditazione a terra.

Indispensabile:

iscrizione a Spazio Con Tatto

E' possibile inserirsi anche a corso iniziato.