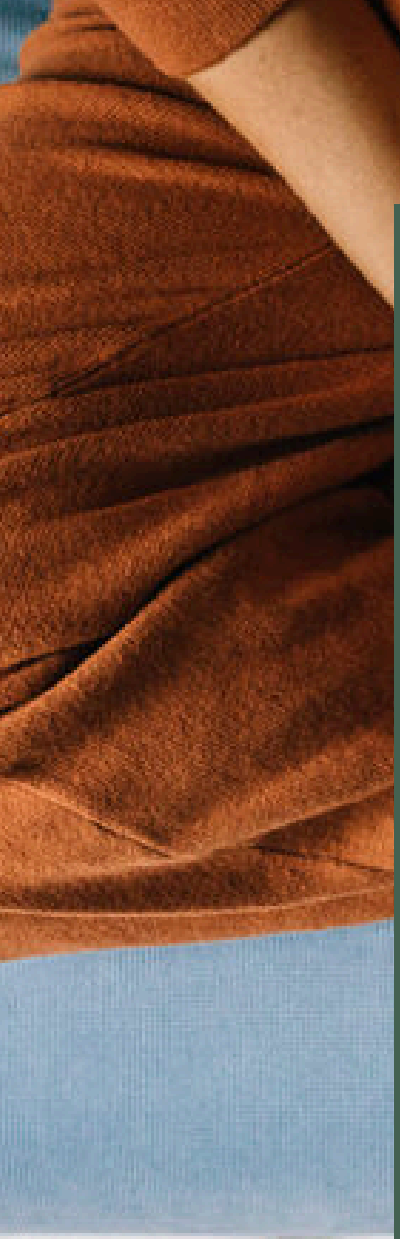


Nuovo Percorso di Meditazione

UN PERCORSO PRATICO DI MEDITAZIONE PER COLTIVARE SAGGEZZA, COMPASSIONE E LIBERTÀ INTERIORE

Da sabato 16 gennaio presso Centro Culturale Anantamatra

in presenza e online

Nello yoga, corpo e mente sono profondamente interconnessi e si influenzano reciprocamente. Così come attraverso le posture e il movimento possiamo agire sulla mente, allo stesso modo lavorando sulla mente possiamo generare cambiamenti anche nel nostro modo di respirare, percepire e abitare noi stessi. Lo Yoga della Mente nasce da questa visione e propone un percorso pratico di meditazione. Attraverso le pratiche della tradizione buddhista, esploreremo come riconoscere i nostri automatismi mentali, comprendere le reazioni emotive e sviluppare un modo più equilibrato di stare in relazione con noi stessi e con gli altri.

Come si svolge

Il percorso, di otto settimane, è suddiviso in due parti:

- **Prima parte – La saggezza:** il primo mese dedicato alla comprensione della mente e delle sue dinamiche.
- **Seconda parte – La compassione:** il secondo mese dedicato alla coltivazione delle quattro qualità del cuore, benevolenza, compassione, gioia compartecipe ed equanimità

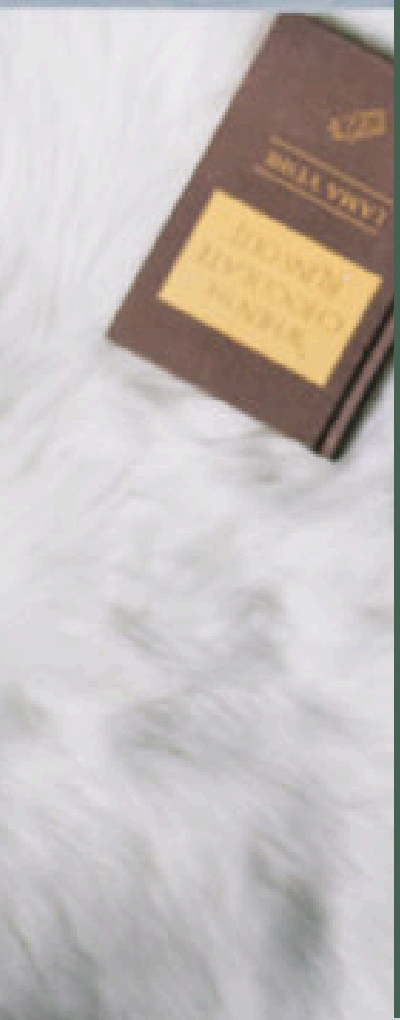
Ogni incontro alternerà meditazione seduta, pratiche esperienziali e momenti di condivisione ed esercizi a casa. Il percorso si concluderà con un ritiro in presenza presso Amritam, nelle colline della Val Trebbia, dedicato all'approfondimento delle pratiche, con un'esperienza di pranzo consapevole e momenti di condivisione.
Per sostenere la continuità della pratica anche a casa, i partecipanti riceveranno tra un incontro e l'altro:

- **Audio delle meditazioni guidate**.
- **Esercizi** per sperimentare nella vita quotidiana gli insegnamenti e le pratiche affrontate durante il corso.
- **Un diario di pratica**, per annotare le esperienze, osservare i cambiamenti e accompagnare il percorso personale.

Saranno strumenti concreti per dare continuità e costruire gradualmente una pratica personale. Al termine del percorso ogni partecipante avrà acquisito un insieme di pratiche meditative che potrà continuare a utilizzare autonomamente nella vita quotidiana.

A chi è rivolto

Il percorso è aperto a tutti :
- praticanti e insegnanti di yoga
- chi non ha mai meditato e desidera avvicinarsi alla pratica con gradualità
- chi ha già una pratica meditativa e desidera sostenerla, approfondirla e integrarla nella vita quotidiana.



Calendario

- **8 incontri settimanali:** ogni sabato mattina, a partire dal 16 gennaio 2027.
- **Orario:** 10:00–11:30.
- **Ritiro conclusivo:** sabato 3 aprile 2027 presso Amritam Aps nelle colline della Val Trebbia

Sede e modalità:

Centro Culturale Anantamatra, via Carlo Torre 22, Milano, oppure online.

Contributo di partecipazione

- **Percorso completo (8 incontri + ritiro): 349 €**
- **Partecipazione a una singola parte (4 incontri): 190 €**
- **Tessera Associativa Centro Culturale Anantamatra: 35 €**

È possibile iscriversi all'intero percorso, oppure scegliere di frequentare soltanto una delle due parti. Il ritiro finale è aperto a tutti i partecipanti del corso.

Conduzione:



Chiara De Servi. Formatrice, insegnante di yoga e meditazione.
Da oltre quindici anni coltiva una pratica buddhista personale, approfondita attraverso lo studio, la meditazione quotidiana e ritiri intensivi.
Ha studiato per tre anni presso l'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia, dove ha conseguito il diploma in Mindfulness Counseling, ed è diplomata insegnante di Yoga presso la Jati Yoga School di Anantamatra. Nel buddhismo tibetano segue gli insegnamenti della sua maestra radice, Lama Tsultrim Allione, ed è insegnante certificata del suo metodo *Nutri i Tuoi Demoni*, un approccio contemplativo per esplorare e trasformare le proprie difficoltà interiori.
Per vent'anni ha lavorato in Google Italia, dove ha coordinato e condotto i programmi di Mindfulness e Compassione nel mondo del lavoro, occupandosi della progettazione dei percorsi, della conduzione didattica e dell'accompagnamento dei partecipanti nelle pratiche individuali e di gruppo.
Oggi conduce percorsi di meditazione, formazione e crescita personale, accompagnando gruppi in esperienze di esplorazione interiore e trasformazione. Integra gli insegnamenti delle tradizioni buddhiste con le conoscenze contemporanee sulla mente, il corpo e le relazioni, rendendo le pratiche accessibili e applicabili alla vita quotidiana anche a chi si avvicina alla meditazione per la prima volta.