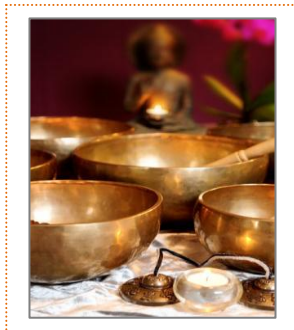


Incontri di meditazione 2026

Campane tibetane: incontri mensili da febbraio a maggio 2026



È doloroso non potersi fermare mai

Pensiamo continuamente e, per la maggior parte del tempo, non pensiamo a quello che stiamo facendo nell'attimo presente, ma proiettiamo, ricordiamo, lavoriamo di fantasia: così facendo dissipiamo un'enorme quantità di energia e togliamo attenzione all'unico momento in cui realmente esistiamo, **il presente**. Nella meditazione sperimentiamo dei varchi, dei momenti di non pensiero, dove l'esperienza pienamente consapevole di esistere è sostenuta dalle sensazioni corporee.

È un momento di presenza e contemporaneamente di assenza. È un momento di presenza perché porto la mia attenzione al "qui e ora", a ciò che provo e sento in questo istante, al momento presente. È un momento di assenza perché svuoto la mente dai pensieri che mi distraggono e cerco il silenzio. Entro in contatto con il mio corpo e con la mia energia, divento testimone di ciò che sta avvenendo in me e intorno a me.

**Quattro incontri
di meditazione con le campane tibetane
l'ultimo lunedì del mese (ore 18,30/19,45)**
per scoprire insieme come il suono delle campane
possa essere un ottimo sostegno sul quale far riposare la coscienza nel "qui e ora":
negli incontri potrai
sperimentare l'ascolto e l'utilizzo di campane di diversa misura e provenienza.

Dove?

In **Via Po 14** a Torino presso la Scuola Gestalt di
Torino – Counseling (Scala b – 2° piano)

Quando?

Ultimo lunedì del mese h 18,30/19,45:
23 febbraio, 30 marzo, 27 aprile, 25 maggio

A che ora?

L'incontro inizierà **alle 18,30 e terminerà alle 19,45**: in apertura condivideremo una tisana calda, **alle 18,45 inizierà la meditazione.**

Quanto costa?

20 € ad incontro. È possibile partecipare ad un **incontro di prova a 10 €**. Chi si iscrive al ciclo di **4 incontri** paga **65€**

Chi conduce?

Stefania Massara, Pedagogista, Supervisor Trainer Counselor, svolge attività di counseling e di supervisione (individuale e di gruppo) presso il proprio studio e sul territorio. È docente della Scuola Gestalt di Torino – Counseling. Utilizza la meditazione nel suo lavoro come strumento di presenza e consapevolezza.

Cristina Giuliani, Gestalt counselor. Pratica lo yoga e diverse forme di meditazione. È stata a lungo parte di gruppi stabili di meditazione Vipassana, tecnica che continua ad usare regolarmente. È stata parte di un sangha tradizionale di buddismo tibetano e allieva del maestro tantrico Yonge Khachab Rinpoché.

Per info e iscrizioni - scrivere a info@stefaniamassara.it o whatsapp 3478769882

Contatti:

info@stefaniamassara.it § 347 8769882 ♦ www.stefaniamassara.it
crisgiuliani@hotmail.com § 348 4231321

Incontri di meditazione 2026

Contatti:

info@stefaniamassara.it § 347 8769882 ♦ www.stefaniamassara.it
crisgiuliani@hotmail.com § 348 4231321