*La meditazione non è un'evasione ma un incontro sereno con la realtà..*
*(Thich Nhat Hanh).*

# MEDITALAB.

## Lezioni, seminari e incontri attorno alla meditazione

**ottobre|dicembre '26**

### *Introduzione alla meditazione*

*Venerdì 2 ottobre '26 ore 18:30 /19.30*

Che cos'è meditazione? Quali sono le nostre aspettative su questa pratica? Studio, pratica e condivisione sulle fondamenta della pratica meditativa.

Serata gratuita, aperta a tutti
condotta da Barbara Villa.
Iscrizione entro giovedì 1 ottobre.

### *Meditazioni sulla meditazione*

*Mercoledì 21 ottobre, 18 novembre, 23 dicembre '26 ore 20.30/21.30*

I fondamenti ed una visione di insieme sulle principali tradizioni contemplative. Ad ogni incontro si incontrerà una delle zen, vipassana, yoga, buddismo, meditazione cristiana.
Pensiero critico, studio ed esperienza.

Gli incontri hanno cadenza mensile con frequenza libera e sono aperti a tutti.
Con Barbara Villa.
Iscrizione entro il martedì.
Contributo € 16

### *Meditazione In Silenzio*

*Sabato 19 dicembre '26 ore 9.30/12.30*

La pratica del silenzio: alla ricerca di un equilibrio per la mente.
Introduzione alle idee e preconcetti sul silenzio, le risorse dell'immobilità, l'ascolto della dimensione interiore, il raccoglimento silenzioso (pratyahara).

Seminario aperto a praticanti.
Con Barbara Villa.
Iscrizione entro giovedì 17 dicembre.
Contributo € 40

### *Alza la testa ... e guarda*

*Sabato 9 gennaio '27 ore 10/13 e 14/17*

Digitale in consapevolezza.
Comprendere i meccanismi che si nascondono dietro ai nostri schermi e i rischi dell'iperconnessione e del tecnostress. Senza drammi, giudizi e banalizzazioni.
Dall'attenzione alla meditazione.
Un'indagine sulle risorse dell'attenzione e i suoi limiti, sapere di sapere, l'atteggiamento sensibile nella nostra esperienza, l'equilibrio dinamico del sistema nervoso.

*Studio Yoga Vidya di Barbara Villa*

Vidya STUDIO YOGA

Via Cesare Battisti, 2 - Bologna centro
info@studioyogavidya.it - 335 6934814
www.studioyogavidya.it

*Iniziative limitate ad un massimo di 12 partecipanti ed un minimo di 6.
Prenotazione necessaria.

*La meditazione non è un'evasione ma un incontro sereno con la realtà..*
*(Thich Nhat Hanh)*

# MEDITALAB.

## Lezioni, seminari e incontri attorno alla meditazione

ottobre|dicembre '26

### *Percorso di Mindfulness*

Mindfulness è la capacità di fermarci, osservare quello che succede nel corpo e nella mente, riconoscere i nostri automatismi e creare uno spazio consapevole prima di ogni nostra reazione. Può aiutarci ad affrontare momenti di stress in modo più salutare, migliorare il nostro benessere psico-fisico, regolare le risposte emotive e la portata delle preoccupazioni.
Momenti di teoria, pratica formale ed informale, condivisioni.
Non occorre essere calmi o essere diversi da ciò che si è.
Serve solo un po' di curiosità.

*In caso di assenza sarà possibile recuperare il materiale didattico; non è previsto il recupero della lezione.
Contributo € 160
(in un'unica soluzione, non rimborsabile)

*Ciclo serale:*
*martedì 13 ottobre '26 ore 20/21.15*

Ciclo di 8 incontri a cadenza settimanale dal 13 ottobre al 1° dicembre.
Aperto a tutti, iscrizione entro lunedì 12 ottobre.

*oppure*

*Ciclo mattutino:*
*mercoledì 14 ottobre '26 ore 10/11.15*

Ciclo di 8 incontri a cadenza settimanale dal 14 ottobre al 2 dicembre.
Aperto a tutti, iscrizione entro lunedì 12 ottobre.

I percorsi sono condotti da Mirka Quaranta, Dottoressa in tecniche psicologiche, Counselor, Mindfulness Educator®, esperta praticante di tradizioni contemplative e yoga.

### *MindfulEating*

Cibo, piacere e salute.
Un'introduzione alla pratica di Mindful Eating per riconoscere il piacere del cibo, gli automatismi nascosti e ciò di cui abbiamo bisogno per la nostra salute. Coltivare consapevolezza significa lasciare spazio a scelte più libere.

*Lunedì 26 ottobre '26 ore 20.30/21.30 e/o*
*venerdì 27 novembre '26 ore 18.30/19.30*

Incontri aperti a tutti, con Dott.sa Monica Mastracco, biologa nutrizionista, esperta in Mindful Eating, istruttrice M.B.S.R. e MB-EAT.
Iscrizione entro 23 ottobre e 26 novembre.
Contributo € 16 (ad incontro)

*Studio Yoga Vidya di Barbara Villa*
Via Cesare Battisti, 2 - Bologna centro
info@studioyogavidya.it - 335 6934814
www.studioyogavidya.it

*Iniziative limitate ad un massimo di 12 partecipanti ed un minimo di 6.
Prenotazione necessaria.