



**Circolo DEVA –Yoga e Meditazione**  
via Savonarola, 125 - 35137 Padova

## Meditazione: un processo mentale o uno stato della mente?

*Riflessioni e pratiche attraverso gli insegnamenti che provengono  
dall'Oriente: lo yoga e il buddhismo tibetano"*

Seminario condotto da: **Enrico Scapin – Marco Parolin – Elena Bianchini**



Ordinariamente la meditazione è intesa come un'attività della mente che riflette e discorre attorno ad un argomento/oggetto allo scopo di sviscerarne i dettagli. In Oriente la meditazione è intesa come un processo graduale che doma la mente per entrare nello stato più intimo del nostro essere e, lì fermandosi, realizzare il puro stato di contemplazione.

Il Seminario si terrà il **7 Aprile 2019** presso il **Centro Taracittamani di Padova,**  
**Via Lussemburgo 4, zona Camin,** con i seguenti orari:

- ore 9:30 arrivo e registrazione partecipanti
- ore 10:00 breve introduzione sulla meditazione nello yoga e pratica meditativa;
- ore 13,00 – 14,00 pausa;
- ore 14:00 breve introduzione sulla meditazione della tradizione tibetana e pratica meditativa;
- ore 16.00 Bagno di suoni: concerto meditativo.

La partecipazione è **gratuita per i soci** dell'associazione Deva  
e prevede il costo della tessera di **20 €** per i non associati.

### **Enrico Scapin**

Insegnante diplomato alla scuola della Federazione Italiana Yoga.

La formazione continua, condizione essenziale per un insegnante di Yoga, avviene sotto la guida di autorevoli insegnanti italiani e indiani e attraverso la partecipazione assidua a seminari di studio e approfondimento. Pratica yoga dal 1993, insegna dal 2003.

### **Marco Parolin**

Insegnante di Dharma dal 1996. I suoi maestri principali sono : Sua Santità il Dalai lama, Lama Zopa Rimpoche, Gheshe Ciampa Ghatso ed altri Lama tibetani. Dal 2005 conduce corsi di meditazione e dal 2012 è direttore del Centro Taracittamani di Padova.

### **Elena Bianchini**

Gong Master e dal 2012 conduttrice di Bagno di Suoni, esperienza molto profonda e potente, immersione totale in strumenti ancestrali, sacri, quali : Gong, Canto armonico, Campane tibetane, Arpa angelica, Cimbali, Shruti box, Kalimbe, Sonagli e Semi, Conchiglie, Koshi, Tamburi armonici e Tamburo tibetano.

*Per informazioni:* [circolo.deva@padovayoga.org](mailto:circolo.deva@padovayoga.org) [www.padovayoga.org](http://www.padovayoga.org)