

## **Meditazioni del risveglio**

*a cura di Domitilla Melloni*

**dall'8 ottobre il mercoledì mattina ore 7.30-8.30**

**ingresso libero e gratuito**



*Fare il proprio volo ogni giorno!  
Almeno un momento  
che può essere breve purché sia  
intenso.  
Ogni giorno un esercizio spirituale,  
da solo o in compagnia di una  
persona  
che vuole parimenti migliorare...  
George Friedman*

Riprendono le Meditazioni del mercoledì mattina: la sala di Philo si apre a pratiche ed esercizi per celebrare insieme l'inizio della giornata.

Giunte alla quarta edizione, le Meditazioni sono **aperte a tutti**. Ogni incontro durerà circa un'ora. **L'ingresso è libero e gratuito.**

Si consigliano abiti comodi, calze antiscivolo e una coperta per le posizioni a terra. È gradita la puntualità per non interrompere le meditazioni già iniziate.

### **Calendario degli incontri**

8.10.2014 – Carla Di Quinzio, **Meditazione sull'amicizia**

15.10.2014 – Domitilla Melloni, **Lecture meditate dal Diario di Ety Hillesum**

22.10.2014 – Frédérique Guern, **Meditazione sulla bellezza**

29.10.2014 – Flora Carmignani, **Sostegno alla vita: pratiche corporee**

05.11.2014 – Raffaele Minervino, **Pratica Yoga**

12.11.2014 – Carla Di Quinzio, **Meditare appoggiandosi al respiro**

19.11.2014 – Frédérique Guern, **Meditazione del silenzio**

26.11.2014 – Flora Carmignani, **Sostegno alla vita: pratiche corporee**

3.12.2014 – Domitilla Melloni, **“Suonno”: Meditazione su sonno e sogno**

**A Philo – Scuola superiore di pratiche filosofiche via Piranesi 12, primo piano - Milano**  
passante Ferroviario/Porta Vittoria – autobus/73 e 90 – tram/12-27

[www.scuolaphilo.it](http://www.scuolaphilo.it) - [info@scuolaphilo.it](mailto:info@scuolaphilo.it)