



MANDALA
CENTRO STUDI TIBETANI

**RIFLESSIONI SUL RESPIRO
CON MARIA POGGIANI**

**25 FEBBRAIO 2023
ORE 14.30-17.00**

INCONTRI AL MANDALA

SABATO 25 FEBBRAIO - ORE 14.30-17.00

**PERCHÉ RESPIRARE MALE QUANDO SI PUÒ
RESPIRARE BENE?**

Vogliamo parlarne?

La percezione del soffio del respiro ci fa sentire vivi.

La vita accade, il respiro accade, anche quando non ci pensiamo, anche quando dormiamo, vita e respiro sono la stessa cosa. Non c'è bisogno della nostra volontà per essere vivi.

Ma la qualità della nostra vita non accade, dipende dalle nostre scelte consapevoli o no, dipende da come governiamo le nostre attività e da come comunichiamo con il resto del mondo.

E per migliorare tutto questo, cioè per migliorare la nostra vita, possiamo cominciare a migliorare proprio il nostro respiro.

Respirare bene aiuta a mantenere o a riacquistare la salute, a percepire le nostre vere necessità, a rendere equanimi e reciproci i nostri rapporti con gli altri, a stare in pace, ad avvicinarci a quello stato meditativo cui tutti aspiriamo.

Forse basta sapere qualcosa di più. Vogliamo provarci?

*Incontro in presenza con **Maria Poggiani**, apprezzata insegnante di Yoga presso il Centro Mandala per diversi anni.*

Ha indirizzato la sua ricerca verso tecniche psicofisiche, occidentali e orientali, e sistemi simbolici rivolti alla migliore comprensione dell'individuo e dei suoi rapporti con l'universo.

L'astrologia, con le sue vertiginose aperture, è per lei diventato il sistema simbolico d'elezione.



Unione Buddhista
Italiana

