



**STUDIO MOVIMENTO**  
vicolo delle Aie, 1  
Pavullo nel Frignano  
MODENA

con il patrocinio del  
**COMUNE DI PAVULLO  
NEL FRIGNANO**



# DOMENICALI DI MEDITAZIONE

## 2 aprile 2023

dalle **09,30** alle **12,30**.

Prossimo incontro mensili di meditazione di consapevolezza (**Vipassanā**) e di gentilezza amorevole (**Mettā**) e la loro complementarità e combinazione possibile, tenuti da Federica La Rosa e Marcella Bagnoni.

Questi incontri offrono l'opportunità di coltivare insieme le preziose qualità della consapevolezza e della gentilezza, attraverso due pratiche, Vipassanā e Mettā, che si supportano e si completano a vicenda per sperimentare i benefici, nella vita quotidiana, migliorare la relazione con se stessi e con gli altri, attraverso un'attitudine accogliente e gentile nei confronti del mondo.

Gli incontri sono aperti a tutti coloro che desiderano sperimentare la pratica meditativa, sia principianti che praticanti con esperienza.

### info e prenotazioni

i posti sono limitati pertanto è necessario prenotare inviando:

- un messaggio whatsapp al **3480705964**
- oppure, una mail a **meditazionepavullo@gmail.com**

il centro dispone di alcuni cuscini per meditazione, invitiamo chi avesse il proprio a portarlo unitamente ad una coperta (i tappetini sono presenti)

### ingresso ad offerta libera per la sede e gli insegnamenti

**Federica La Rosa** è una meditante di Vipassanā e Mettā secondo la tradizione del Ven. Mahasi. Pratica da molti anni sotto la guida di validi insegnanti di Dhamma, sia monaci che laici, tra cui Ven. U Vivekananda, da cui ha ricevuto l'autorizzazione a insegnare, Ven. Virañani, Beate Gloeckner, Hannes Huber e Brother Dassana. Collabora con Pian dei Ciliegi in qualità di traduttore nei colloqui con gli insegnanti di lingua inglese e di manager del ritiro. Ama vivere la pratica meditativa come mezzo di conoscenza e di scoperta, anche attraverso il potenziale trasformativo che essa porta nel quotidiano.

**Marcella Bagnoni** è una meditante di Vipassanā e Mettā secondo la tradizione del Ven. Mahasi. Pratica da alcuni anni sotto la guida di validi insegnanti di Dhamma, sia monaci che laici, tra cui Brother Dassana e Ven. Virañani. In particolare ha come insegnante di riferimento il Ven. Bhante Sujiva, da cui ha ricevuto l'autorizzazione al praticantato per insegnare. Collabora con Pian dei Ciliegi in qualità di traduttrice dei discorsi di Dhamma, dei colloqui con gli insegnanti di lingua inglese, di manager del ritiro e di assistente di alcuni insegnanti. Apprezza il connubio delle due pratiche di Vipassanā e Mettā, il loro sostegno reciproco e la sperimentazione in tal senso, con un atteggiamento di curiosità e apertura verso la pratica. Predilige ritiri di lungo periodo per l'approfondimento della pratica e svolge ulteriori periodi di ritiro privato a supporto della pratica personale.