

MERIGAR (GR) TRA CULTURA, FORMAZIONE, NATURA E BENESSERE

“Residenza della montagna di fuoco”: è questo il significato in tibetano di Merigar. In questo luogo immerso nella natura, circondato da boschi di faggi e castagni, che sorge nei pressi di Arcidosso (GR), alle pendici del Monte Labbro, da anni si coltiva la conoscenza di diversi ambiti della cultura tibetana. Fondato nel 1981 dal maestro Chögyal Namkhai Norbu, insieme al primo gruppo di suoi studenti, da allora è divenuto punto di riferimento per lo studio e la pratica di diversi aspetti della cultura orientale, del Buddhismo e non solo.

A Merigar si possono frequentare lezioni di yoga, di danza, di meditazione, oppure partecipare a incontri culturali e a corsi di formazione. Inoltre è possibile partecipare a visite guidate degli edifici del centro (il Tempio della Grande Contemplazione, i reliquiari e la biblioteca). In estate c'è un fitto calendario di free class, ovvero corsi gratuiti di yoga, danza e meditazione.

Per chi ancora non conoscesse questo luogo incantevole, nel corso dell'anno vengono organizzate diverse visite guidate gratuite, che per il 2019 si svolgeranno nei seguenti giorni: 22 aprile, 5 e 19 maggio, 2 e 16 giugno, 7 e 21 luglio, 4, 11, 15 agosto, 1 e 15 settembre, 6, 20, 27 ottobre, 3 novembre, 8 e 29 dicembre.



Spazio anche agli incontri culturali, con l'iniziativa RACCONTI IN BIBLIOTECA, a partire dal 27 aprile fino al 6 settembre, quest'anno in versione itinerante, fra la biblioteca di Merigar e Arcidosso. Diversi gli argomenti che verranno affrontati con lo spirito condividere conoscenze: centrale sarà lo studio della mente, il buddismo e alcuni temi e figure della letteratura e della storia tibetana.

Il 1° maggio sarà dedicato ad un tema molto importante: come assistere efficacemente una persona nella fase ultima della vita, nel corso del seminario "L'ultimo viaggio", organizzato in collaborazione con l'associazione Tutto è vita. La giornata è anche un percorso formativo che può rilasciare crediti ECM.

A fine maggio (31 maggio – 2 giugno) si terrà un altro interessante seminario, intensivo ed esperienziale, sul potere dello stato fluido della piena presenza, condotto da Elio Guarisco. Applicando metodi di mindfulness e meditazione progressivamente più profondi, uniti ad esercizi di respirazione e movimento, ci si riconnetterà alla propria presenza spontanea, familiarizzando con essa sino al punto di rimanere connessi o di poterla richiamare in ogni circostanza.

Si prosegue a giugno con tre importanti appuntamenti: dal 14 al 16 giugno, "Presentazioni da standing ovation", condotto dalla giornalista RAI Valentina Lo Surdo, un corso intensivo per tutti coloro che hanno l'esigenza di presentare il proprio lavoro in video, in audio o in aula, e vogliono migliorarsi, essere più efficaci, catturare l'attenzione e superare paure e timidezza; dal 20 al 23 giugno durante corso di "Meditazione in movimento, La Danza del Vajra per il beneficio degli esseri", Adriana Dal Borgo e Stoffelina Verdonk proporranno innanzitutto diversi esercizi per guidare ogni partecipante in una esperienza concreta di rapporto "nuovo" con il corpo, le emozioni e i pensieri, parte dell'Insegnamento Dzogchen trasmesso da Chögyal Namkhai Norbu; dal 27 al 30 giugno, quattro giorni con Adriana Dal Borgo per cantare, studiare i testi e le danze tibetane di una raccolta inedita delle danze gioiose Khaita, chiamata Barsam. Si impareranno delle danze in cerchio, semplici ed accessibili, dalle melodie particolarmente dolci ed armoniose.

Per chi è interessato allo yoga e alla respirazione, i principali appuntamenti saranno il 6 e 7 luglio con un weekend dedicato alla Meditazione e allo Yoga, poi il 17 e 25 luglio si svolgerà un Corso di formazione per istruttori di Harmonious Breathing con Fabio Andrico, aperto a tutti coloro che già hanno una buona esperienza di Yantra Yoga o di altri Yoga o lavoro sulla respirazione, e l'appuntamento annuale con le Vacanze Yoga, dal 17 al 25 agosto.

Il 13 luglio riparte il training per traduttori dal tibetano, per chi vuole approfondire la propria conoscenza del tibetano classico.

Agosto inizia con due giorni (1-2 agosto) dedicati alla Meditazione con Fabio Risolo.

Dall'11 al 15 agosto, cinque giorni in cui si alterneranno

spiegazioni ed esperienze, guidate da diversi istruttori, incentrate sulla presenza e consapevolezza di corpo, energia e mente secondo l'opera "Nascere, Vivere e Morire" di Chögyal Namkhai Norbu.

Dal 17 al 25 agosto le Vacanze Yoga, immersi nella natura incontaminata che circonda la località di Merigar, si potrà trascorrere una vacanza diversa, rilassante e piacevole, per adulti e bambini, tra yoga, meditazione e danze gioiose Khaita, per distendersi, divertirsi, migliorare il coordinamento fisico e la presenza mentale.

Gli eventi estivi si concludono con un seminario sui Sogni Lucidi con Michael Katz (7-8 settembre), per rafforzare la creatività, l'autosservazione, la crescita spirituale e psicologica attraverso le potenti tecniche del sogno lucido che derivano principalmente dalla tradizione tibetana dello yoga del sogno.