

## GRUPPO ZEN ANCONA

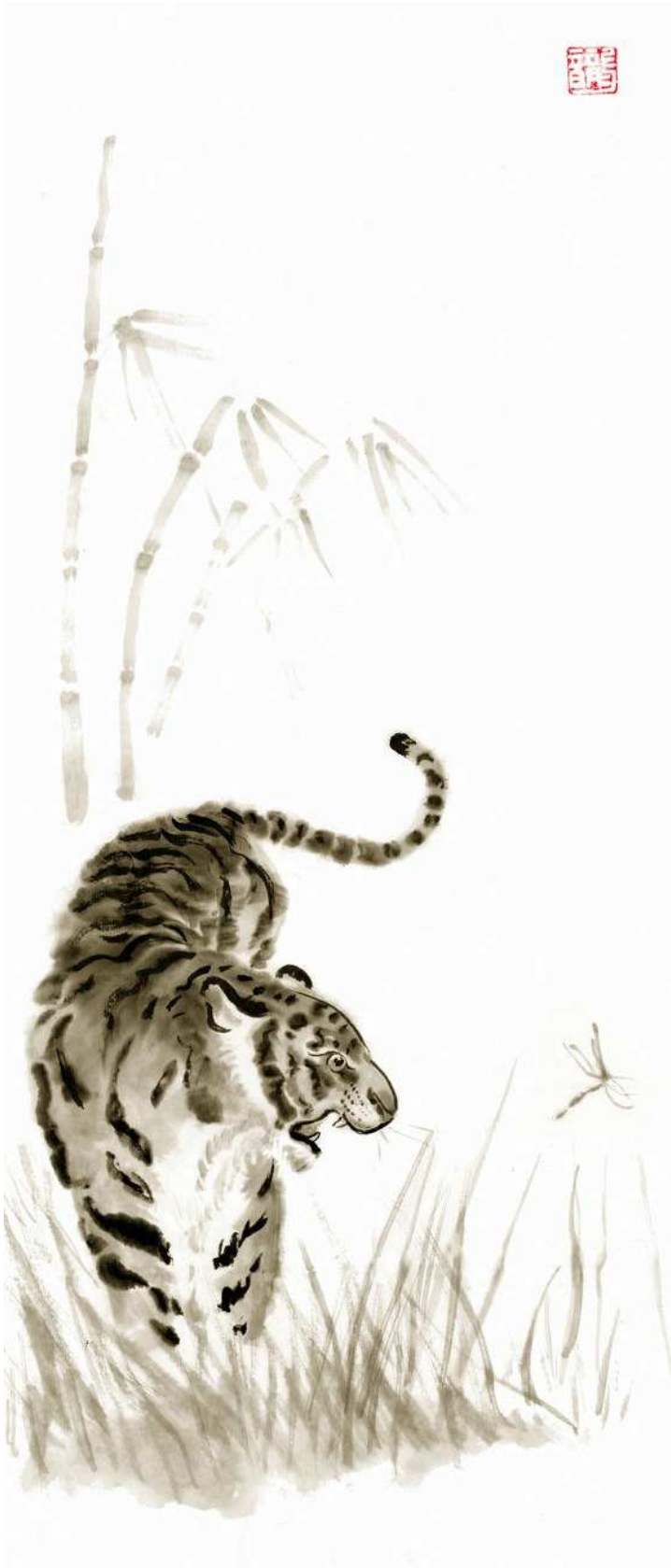
Pratica di zazen

domenica mattina  
dalle 9.10 alle 11.30

dojo  
presso Palestra Jad Dance  
via Gorizia, 10 - Ancona

necessario:  
zafu (cuscino da  
meditazione)  
abbigliamento comodo e  
scuro

Per info:  
Massimiliano Ferretti  
gopirilampa@gmail.com  
339/5048507



In zazen ci si siede sopra un cuscino con le gambe incrociate e la schiena verticale. Il corpo diviene il tramite tra il cielo su cui preme la testa e la terra su cui premono le ginocchia. Così allentiamo le tensioni accumulate nel nostro corpo da un ego poco sicuro di esistere realmente e che fa di tutto per averne l'aria. R. Yuno Rech