

**“Consapevole inspira,  
consapevole espira...”**

**Ritiro residenziale a Tossignano  
(Bologna) 17-25 agosto 2020**

Questo ritiro è adatto a chi già pratica la meditazione di consapevolezza e ha una conoscenza di base dell’ottuplice sentiero e del modello dei 4 *satipaṭṭhāna*. Si svolge nel rispetto del nobile silenzio e dei cinque precetti etici buddhisti.

Esploreremo le istruzioni del Buddha sulla consapevolezza ispirando ed espirando (*ānāpānasati*) *Majjhima Nikāya 118* come via d’accesso alla quiete che rigenera, alla chiarezza che libera, alla compassione che guarisce.

**Per ottemperare alle misure di sicurezza per il contenimento del Coronavirus, ciascuno utilizzerà la propria stanza per la maggior parte delle sedute quotidiane.** Ci incontreremo in sala 3 volte al giorno per gli insegnamenti, la discussione sulla pratica, meditazioni guidate, canti, Rifugi. L’insegnante sarà disponibile per colloqui individuali.

PER INFO LEGGI “AGGIORNAMENTI” SU [WWW.LETIZIABAGLIONI.COM](http://WWW.LETIZIABAGLIONI.COM)

**Per info sull’insegnante vedi QUI**



**Il ritiro si svolge presso Villa Santa Maria, a Tossignano (BO) in via San Michele 1.**

**L’ACCOGLIENZA DEI PARTECIPANTI E’ PREVISTA NEL POMERIGGIO DEL LUNEDI. IL RITIRO INIZIA INTORNO ALLE 19 DOPO CENA Ci dispiace, ma non è possibile arrivare a ritiro iniziato. Il ritiro termina martedì 25 con il pranzo delle 13. Il pagamento alla Casa è dovuto per intero, anche se per imprevisti doveste partire prima.**

**IL COSTO: € 336 per vitto e alloggio in camera singola con bagno + € 10 per chi utilizza asciugamani e lenzuola della Casa.**

La struttura è raggiungibile con treno AV fino a Bologna, regionale per Imola, bus per Tossignano. **Segnalate offerte e richieste di passaggi dalla stazione FS a chi prende le iscrizioni**

Chi per motivi medici ha esigenze di alimentazione è pregato di avvisare all’atto dell’iscrizione.

Facciamo presente che un ritiro silenzioso di meditazione non è adatto a chi soffre di depressione.

o altri disturbi che possono rendere difficile partecipare pienamente al programma con serenità.

La sala di meditazione verrà attrezzata con sedie e materassini e sono disponibili dei cuscini per chi non può portarli con sé. Ciascuno si organizzi per meditare comodamente anche nella propria stanza, portando ciò di cui ha bisogno (la Casa offre comode sedie imbottite e coperte).

### **Dāna/Generosità**

*L’insegnamento del Dhamma non ha prezzo ed è offerto liberamente. A fine ritiro potremo esprimere la nostra gratitudine e generosità con una libera donazione per l’insegnante e le spese organizzative, ciascuno in base alle proprie possibilità.*

**Iscrizione** **NOTA IL NUOVO INDIRIZZO!**

Per chi ancora non si è prenotato: le richieste si accettano **ENTRO E NON OLTRE IL 2 AGOSTO** Scrivere a [ritiri@kalyana.cloud](mailto:ritiri@kalyana.cloud) dando nome completo, recapito telefonico e note sulla propria pratica (ritiri recenti e simili).

I posti sono limitati: comunicate quanto prima eventuali disdette per lasciare il posto a chi è in attesa. **GRAZIE!**

**Informazioni sul pagamento, eccetera verranno date agli iscritti per email.**