

“Consapevole inspira, consapevole espira...”

**Ritiro a Valeggio sul Mincio (VR)
23 lug-1 ago 2021**

Questo ritiro è adatto a chi già conosce il modello dei 4 *satipatthāna* e ha una pratica meditativa regolare. Si svolge nel rispetto del nobile silenzio e dei 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 iscriversi è necessario aver fatto **almeno un ritiro residenziale di una settimana o più** (meglio se recente) ed essere in grado di condurre in autonomia gran parte del programma giornaliero, con meditazioni sedute e camminate di minimo 45 minuti.

NOTA: 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. Non sono previsti colloqui individuali con l'insegnante

PREPARAZIONE: il testo base MN 118
Introduzione e meditazioni guidate:
Tossignano agosto 2020 AUDIO 2,5,6,8

INFO INSEGNANTE

**SEDE: “Mater Divinae Sapientiae”
Casa Fontanafredda 46, Valeggio sul
Mincio (VR), a circa 15 minuti in auto
dalla stazione F.S. di Peschiera sul
Garda**

COSTO: 450 euro pensione completa in camera singola con bagno + 7,2 taxa soggiorno **SUSSIDIO:** Chi è motivato a partecipare ma non può coprire interamente i costi può chiedere un sussidio a ritiri@kalyana.cloud (erogato a discrezione di APS Kalyana nei limiti dei fondi disponibili) **GENEROSITA':** L'insegnamento e il supporto organizzativo sono offerti liberamente. Al termine si può lasciare una donazione per l'insegnante e le spese organizzative. **PASTI:** Latto-ovo-vegetariani. Esigenze

per motivi medici comunicatele nella email di iscrizione. **COVID 19:** I partecipanti sono tenuti a rispettare scrupolosamente le indicazioni dello Staff sul comportamento in sala e nelle aree comuni per la sicurezza di tutti. **ATTREZZATURA:** In sala di meditazione trovate sedie, materassini e cuscini. Ciascuno si organizzi per meditare comodamente anche nella propria stanza, portando ciò di cui ha bisogno.

ARRIVI E PARTENZE: Il ritiro inizia venerdì dopo lo spuntino alle 18 e termina domenica alle 13 (chi vuole resta a pranzo) **Non è possibile arrivare a ritiro iniziato. Apprezziamo che chi si iscrive consideri di essere presente fino all'ora di chiusura.** Richieste di partenza anticipata vanno comunicate in fase di prenotazione e verranno accolte a discrezione dello Staff. **Il pagamento del soggiorno è dovuto per intero, anche in caso di partenza per motivi imprevisti.**

(CONTINUA)

ISCRIZIONE per i termini vedi
Calendario

Scrivere a ritiri@kalyana.cloud
indicando nome completo, telefono,
dettagli del ritiro residenziale più recente
di 7 o più giorni, eventuali corsi/ritiri
anche online su anapanasati o
buddhismo antico

Per garantire il distanziamento i posti
sono limitati. La precedenza verrà data a
chi ha partecipato al Lab online
ānāpānasati e/o al ritiro Tossignano
agosto 2020 con Letizia (menzionatelo
nella email di iscrizione)