

I 4 satipaṭṭhāna:

Ritiro a Valeggio sul Mincio (VR)
3-8 dicembre 2021

Questo ritiro è adatto a chi già conosce il modello dei 4 *satipaṭṭhāna* e ha una pratica meditativa regolare. Si svolge nel rispetto del nobile silenzio e dei **precetti etici buddhisti**

Purtroppo, i posti offerti dalla struttura sono limitati. Poiché il ritiro è pensato come complemento al **Lab online 2021: I 4 satipaṭṭhāna**, ha la precedenza chi avrà completato quel percorso (a cominciare da chi non ha fatto precedenti ritiri con Letizia). Gli altri partecipanti dovranno aver fatto almeno un ritiro residenziale recente (2020-21) con Letizia.

Chi si iscrive dovrà essere in grado di condurre in autonomia gran parte del programma giornaliero con meditazioni sedute e camminate di minimo 45 minuti.

Ciascuno utilizzerà la propria stanza per la maggior parte delle sedute. Ci incontreremo in sala 3 volte al giorno per

le istruzioni o meditazioni guidate, discussione sulla pratica, discorso serale e canti. Non sono previsti colloqui individuali con l'insegnante

PREPARAZIONE: SATIPATTHĀNA SUTTA MN10

INFO sull'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

NOTA: Per accedere alla struttura è richiesta la **CERTIFICAZIONE VERDE COVID 19** INFO QUI

COSTO: 254 euro pensione completa in camera singola con bagno e tassa di soggiorno + contributo libero per spese di riscaldamento **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 **ATTREZZATURA:** In

sala di meditazione trovate sedie, materassini e cuscini. Ciascuno si organizza per meditare comodamente anche nella propria stanza, portando ciò di cui ha bisogno. **ARRIVI E PARTENZE:** Il ritiro inizia venerdì dopo lo spuntino delle 18 e termina mercoledì alle 13 (chi vuole resta a pranzo) **Non è possibile arrivare a ritiro iniziato. 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.**

ISCRIZIONE

scrivere a ritiri@kalyana.cloud

Bisogna indicare: nome e cognome, telefono, se stai partecipando al Lab online 2021: 4 satipatthana (solo chi lo completa avrà la precedenza) e se hai fatto un ritiro residenziale recente con Letizia (2020 o 2021) o eventuali ritiri/corsi satipatthana con ven Analayo e ven. Dhammadinna.