

Ritiro ad Albino (Bergamo) 7-11 dicembre 2022

“Se hai tempo per respirare, hai tempo per praticare” (Achaan Chah)

Adatto a chi già conosce il modello dei 4 *satipaṭṭhāna* o dei 16 passi della consapevolezza ispirando ed espirando e ha già fatto almeno un ritiro residenziale.

I partecipanti dovranno sentirsi a proprio agio con i precetti etici buddhisti, il contentamento e la semplificazione tipici di un ritiro, il rispetto del silenzio. **Quest'ultimo include anche astenersi dall'uso di cellulari, internet, messaggistica, eccetera** (per la ricezione di eventuali comunicazioni urgenti verrà fornito un recapito da lasciare ai famigliari).

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 (sessioni di 45/60 min.), discussione sulla pratica, discorso serale e canti. Non sono previsti colloqui individuali.

Chi viene al ritiro si impegna a partecipare integralmente al programma giornaliero (sessioni individuali e di gruppo) e ad adottare i comportamenti richiesti per supportare la contemplazione e l'armonia del gruppo.

Il programma coltiva la capacità di rilassare corpo e mente centrando la consapevolezza nella condizione presente, in tutte le posture e le attività della giornata.

Interrompendo la proliferazione del pensiero autoreferenziale e la reattività abituale, la consapevolezza situazionale si concentra su ciò che è rilevante, rispondendo saggiamente alle condizioni interne ed esterne.

SEDE: Casa religiosa *SCUOLA APOSTOLICA* Via Leone Dehon 1 - 24021 Albino (Bergamo)

Trasporti: Da Bergamo FS servizio tranvia frequente fino ad Albino vedi

<https://www.teb.bergamo.it/it>

COSTO: 240 euro pensione completa in camera singola con bagno, da versare alla struttura all'arrivo. **Il pagamento del soggiorno va corrisposto per intero alla Casa ospitante, anche in caso di partenza per motivi imprevisti.**

GENEROSITA': L'insegnamento e il supporto organizzativo sono offerti liberamente. **Al termine si può lasciare una donazione per l'insegnante e le spese organizzative, oppure effettuare un bonifico VEDI QUI**

PASTI: Latto-ovo-vegetariani. Allergie ed esigenze per motivi medici vanno comunicate nel modulo di iscrizione

ARRIVI E PARTENZE: Il ritiro inizia mercoledì dopo lo spuntino delle 18 e termina domenica alle 13 (chi vuole resta a pranzo) Calcolate di arrivare non più tardi delle 17 per la registrazione.

Non è possibile arrivare a ritiro iniziato. Vi preghiamo di organizzarvi per restare fino alla chiusura formale.

ATTREZZATURA: Ciascuno si organizzi per meditare comodamente portando ciò di cui ha bisogno. Aggiungeremo gli iscritti sulla disponibilità di stuoie ecc. in sede per chi non ne dispone.

COVID-19

La struttura ricettiva ha i propri criteri di gestione e si adeguerà alle norme in vigore al momento del nostro soggiorno.

Conserveremo comunque il distanziamento di almeno un metro e mezzo e negli spazi comuni all'interno l'uso della mascherina, che potrà essere rimossa durante i pasti e l'ora di meditazione.

Gli iscritti verranno avvisati se è necessario presentare esito negativo di tampone rapido Covid. In ogni caso suggeriamo di farlo 24/48 ore prima di venire al ritiro, soprattutto in presenza di sintomi simil-influenzali.

Se siete preoccupati per la vostra salute o la condivisione degli ambienti vi suggeriamo di NON iscrivervi al ritiro.

Eventuali domande sulle camere, il riscaldamento, l'accessibilità, ecc. **vanno indirizzate direttamente alla Casa Apostolica PRIMA di iscriversi o di presentarsi al ritiro**

<https://scuolaapostolica.com/contatta-la-scuola-apostolica-albino/>

ISCRIZIONI DAL 15 OTTOBRE

Attendi pubblicazione nuovo post.

Sul modulo dovrai indicare, oltre ai tuoi dati personali, se hai partecipato al Lab online 2022 o 2021 e se hai fatto un ritiro residenziale recente con Letizia (2020 o 2021) o ritiri residenziali con altri insegnanti qualificati con approccio simile.

