

# **MEDITAZIONE PROFONDA e AUTOCONOSCENZA**



**Un metodo di meditazione  
per l'uomo occidentale**

# MEDITAZIONE PROFONDA



Il metodo MPA,  
viene offerto ad ogni  
persona che desidera  
essere introdotta alla  
**Meditazione Profonda**



# AUTOCONOSCENZA



...e all'Autoconoscenza,  
cioè ad una maggiore  
conoscenza di sé.



La MPA è un cammino verso il “centro” della persona  
che coinvolge e armonizza tutte le dimensioni dell’uomo:  
fisica, emotiva e mentale.





Tale cammino, implica una progressiva presa di coscienza di se stessi e del proprio essere più profondo, è un viaggio verso il Grande Mistero ineffabile e inesprimibile.

La vera vocazione di ognuno è una sola:  
conoscere sé stessi.

**Hermann Hesse**



# Il metodo MPA

Il metodo è adatto  
ad ogni tipo di persona  
che è alla ricerca  
di una dimensione spirituale.

Si può partecipare  
anche senza nessuna  
nozione  
di cosa sia la meditazione.



# Transconfessionalità della MPA

La MPA  
è transconfessionale  
e quindi è per tutti,  
è indicata per chi  
si trova lontano  
dalla pratica religiosa  
ma anche per chi è  
alla ricerca di un  
metodo da  
adattare alla  
propria spiritualità.



# Avvertenze

L'esperienza è  
**assolutamente sconsigliata**  
alle persone  
con gravi disturbi psichici  
oppure  
a chi si trova in uno stato  
di forte tensione emotiva.





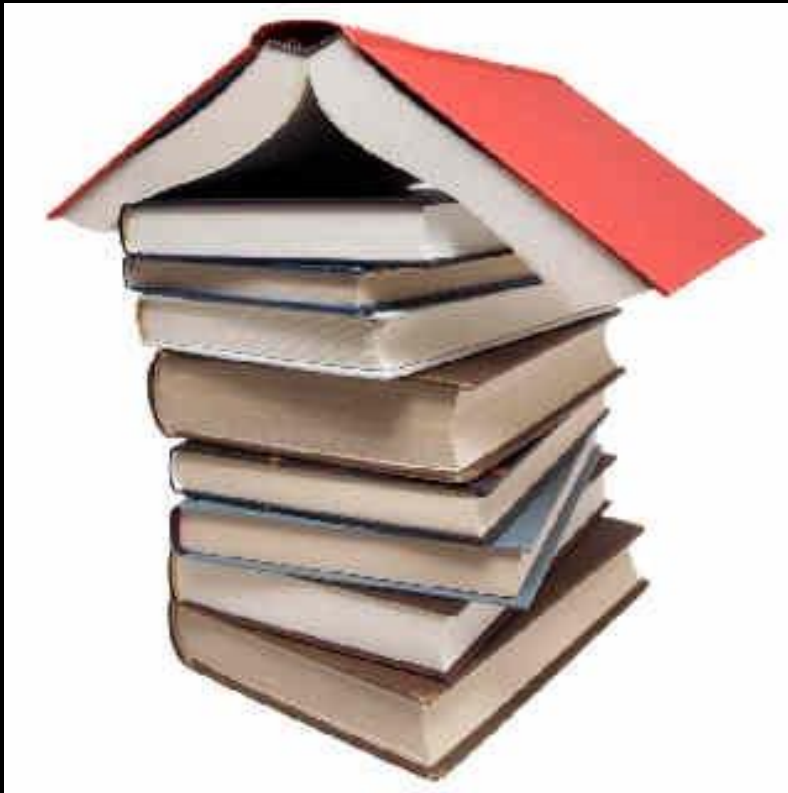
# Incontri MPA



Il corso prevede incontri **teorici** con la spiegazione del metodo e momenti di meditazione guidata in gruppo e personale.



# Incontri MPA



I partecipanti riceveranno  
una bibliografia  
con i libri utili  
per approfondire  
i diversi argomenti  
trattati durante l'esperienza.

# LUOGO DEL CORSO



Saremo ospitati presso il **Monastero San Leonardo**  
Via del Palco, 228 - 59100 Prato



# DATE DEL CORSO MPA



Dalle ore 19:00 di giovedì 5 luglio 2018  
fino alle ore 14:00 di domenica 8 luglio 2018





# Per informazioni e prenotazioni

Per partecipare all'esperienza  
è possibile rivolgersi  
alla guida del corso: Mario Rogai  
cell.: **333.3242608**  
e-mail: [mario.rogai@alice.it](mailto:mario.rogai@alice.it)



Per avere altre informazioni sulla MPA  
visita il sito: [www.mpa-net.it](http://www.mpa-net.it)