

# Ritiro in silenzio di Meditazione Profonda

Roma - 25/26 Maggio



## Verso il Centro

Il Ritiro è rivolto a coloro che **hanno già frequentato** almeno un **corso Introduttivo** di meditazione profonda e meditano con regolarità in questo percorso specifico. Il check in è previsto la mattina del 25 maggio, presso la casa di Esercizi Spirituali di via di Montecuccio 25, a Roma.

Il ritiro sarà svolto in **totale silenzio** che andrà avanti tutto il week end e verrà mantenuto

anche durante i pasti. Durante il ritiro, la mattina presto si praticheranno brevi esercizi di yoga. Si prevede un'immersione totale nella dimensione del Silenzio attraverso la pratica di varie sessioni quotidiane di meditazione profonda intervallata da meditazione camminata e brevi pause immersi nella natura. Si praticherà la meditazione su panchetti o zafu personali.

Tutto si svolgerà recuperando i ritmi naturali di riposo e veglia, immersi nel Silenzio profondo che faciliterà l'esperienza del Centro.

Conduce il ritiro Sabina Micaglio, guida MPA

Info: 339/7962277  
339/5722481

**Iscrizioni entro il 15 aprile**

[www.mpa-net.it](http://www.mpa-net.it)  
[www.vitarmonica.it](http://www.vitarmonica.it)

*"... mi sentivo Il particolarmente calma, tutto intorno a me è sparito d'improvviso... completamente in armonia con l'albero eravamo diventati una cosa sola... iniziai a respirare molto diversamente, sentivo il suo respiro attraverso il mio corpo..."*

B. M. 14 anni, 2018

*"Un fiore sboccia, è primavera ovunque montagne e fiumi, la terra intera, tutto manifesta apertamente l'essenza di essere"  
Zenrin Kushu, poesia*