

Gli incontri saranno tenuti da  
**Raimondo Riccio Cobucci**  
[raimondoriccio@libero.it](mailto:raimondoriccio@libero.it).

**BIBLIOGRAFIA:**

Libri consigliati per una maggiore  
informazione sulle tematiche degli  
incontri

*Meditazione Profonda e  
Autoconoscenza*  
di M. Ballester  
Messaggero, Padova.

*Meditare un sogno*  
di M. Ballester  
Messaggero. Padova.

*Così medita la gente*  
di M. Ballester  
Messaggero, Padova.

Corso Introduttivo MPA  
**Tipologia:** Introduttivo NON residenziale  
**Date incontri:** 9/16/30 ottobre e 6/13/20/ 27  
novembre.

**Orario: dalle ore 18,00 alle ore 20,00**  
in Via Antonio de Recanate, 1 (angolo Via  
Vitruvio) 20124 Milano.

**Come arrivare:**  
in treno, dalla Stazione Centrale uscita Via  
Vitruvio / Via Vittor Pisani (50 mt):  
in metropolitana: linea verde-linea gialla  
fermata Stazione Centrale

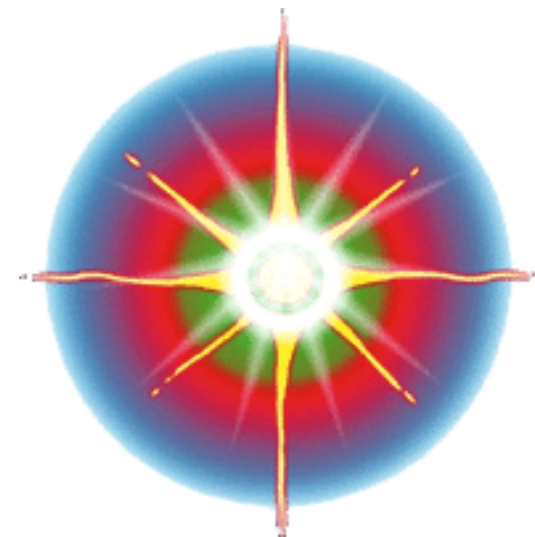
Si prega di confermare la partecipazione  
all'indirizzo [raimondoriccio@libero.it](mailto:raimondoriccio@libero.it) ed  
iscrizioni tel. 3346736102.

*Non sono ammesse Iscrizioni ad incontro  
iniziato.*

PER UNA CRESCITA INTEGRALE  
DELLA PERSONA  
Associazione

**M.P.A.**  
MEDITAZIONE  
PROFONDA  
e AUTOCONOSCENZA

Corso Introduttivo  
M.P.A.



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

La **Meditazione Profonda e Autoconoscenza** (MPA) è una via verso il centro dell'uomo che aiuta la crescita personale, la conoscenza di sé e lo sviluppo della dimensione spirituale. Non vincolata ad alcuna confessione religiosa, la MPA usa metodi di autoconoscenza che integrano armoniosamente corpo, psiche e spirito per condurre la persona verso la sorgente dell'essere e sperimentare chi realmente è.

L'Incontro MPA (Meditazione Profonda e Autoconoscenza) viene offerto a chi è interessato alla propria crescita personale e ad una maggiore conoscenza di sé.

Oltre a diverse tecniche di rilassamento fisico e di limpidezza psichica, il corso introduce i partecipanti alla Meditazione Profonda che, se praticata regolarmente, permette di svelare il Centro di se stessi per manifestarlo nella sua pienezza.

L'esperienza è aperta ad ogni tipo di persona, età e condizione.

*L'esperienza degli incontri è assolutamente sconsigliata alle persone con seri disturbi psichici e a chi si trova in uno stato di forte tensione emotiva*

*“L'uomo non crescerà mai integralmente, non sarà mai completo, se non apre la propria casa interiore alla Meditazione e la pulisce e mette in ordine con le correnti purificanti del Silenzio...”. (Mariano Ballester)*

Gli Incontri MPA vengono offerti in due tipologie:

**Incontro Introduttivo** in cui i partecipanti siano iniziati a diverse pratiche di pulizia interiore e alla Meditazione Profonda.

**Incontro di Approfondimento** cui possono partecipare soltanto quelle persone che hanno partecipato all'Incontro Introduttivo e hanno praticato quotidianamente per alcuni mesi la Meditazione Profonda. Si svolge in silenzio.

“Seminari M.P.A.” sono offerti a chi ha già partecipato all'Incontro Introduttivo per favorire lo sviluppo di alcuni argomenti e il superamento degli ostacoli che si oppongono al Grande Silenzio essenziale nella Meditazione.