

# Ritiro in silenzio di Meditazione Profonda



## 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 il tardo pomeriggio del 1 marzo.

Il ritiro si proseguirà poi in **totale silenzio** che inizierà la mattina di sabato 2 e andrà avanti tutto il week end presso la casa di Esercizi Spirituali di via

di Montecucco 25, a Roma.

Durante il ritiro si praticheranno brevi esercizi di yoga la mattina, e i pasti saranno vegetariani. Il ritiro 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.

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  
[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 zen, VX secolo