

## Avvisi

L'esperienza è assolutamente sconsigliata alle persone psichicamente ammalate e a chi si trova in uno stato di forte tensione emotiva.

Il silenzio integrale è requisito fondamentale per entrare in se stessi, pertanto non si fanno eccezioni

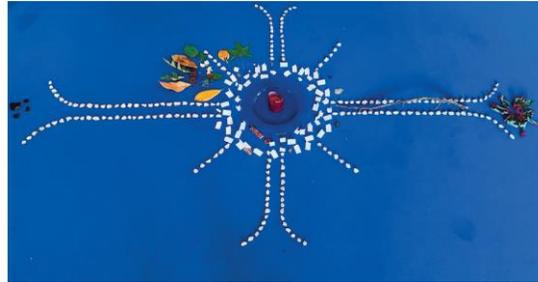
Si consigliano:

- Abiti comodi (tuta da ginnastica)
- Cuscino e/o sgabello di meditazione
- Tappetino per yoga
- Penna, matite colorate e quaderno
- Diario MPA
- Sveglia

## BIBLIOGRAFIA

M.Ballester: *Verso l'altra riva*,  
Ed. Messaggero, Padova.

M. Ballester, *Fratello segno, sorella vita*,  
Ed. Messaggero, Padova.



Seduto con la schiena dritta affidati al silenzio e sperimenta chi sei realmente

*Due uccelli, compagni inseparabili,  
posati sullo stesso albero.  
Uno mangia il frutto, l'altro osserva.*

*Il primo è l'essenza individuale,  
che si ciba dei piaceri e dolori  
di questo mondo.*

*L'altro è l'Essenza universale,  
silente testimone di tutto.*

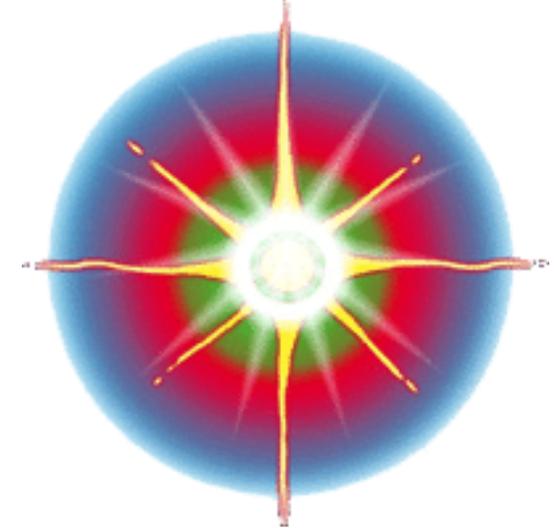
(Mundaka Upanishad)

# 2025 Associazione Meditazione Profonda e Autoconoscenza

## Corso di Approfondimento

Dal 20 ottobre ore 19.30

Al 26 ottobre ore 16.30



*Casa S. Cuore*  
*Torreglia (Padova) Via Rina, 2*  
Tel. 049/5211667

L'incontro è residenziale, in camere singole con servizi.

Inizia lunedì alle ore 19.30 per terminare domenica alle ore 16.30.

Si svolge in completo silenzio, anche durante i pasti.

Uniche eccezioni saranno gli incontri personali con la guida e l'istruzione data al gruppo in apertura di giornata.

Sveglia alle ore 6.00, seguiranno Yoga possibilmente all'aperto e otto sedute di meditazione distribuite nel corso della giornata. La guida rimarrà sempre disponibile al colloquio e a chiarimenti personali secondo le modalità che verranno indicate.



L'incontro di Approfondimento MPA è offerto ad ogni persona che, avendo partecipato all'Incontro Introduttivo, già medita con regolarità ed aspira sinceramente a continuare il cammino sulla Via che conduce al proprio Centro.

Conduce **Marta Marcuzzo Dei Rossi**, guida MPA.

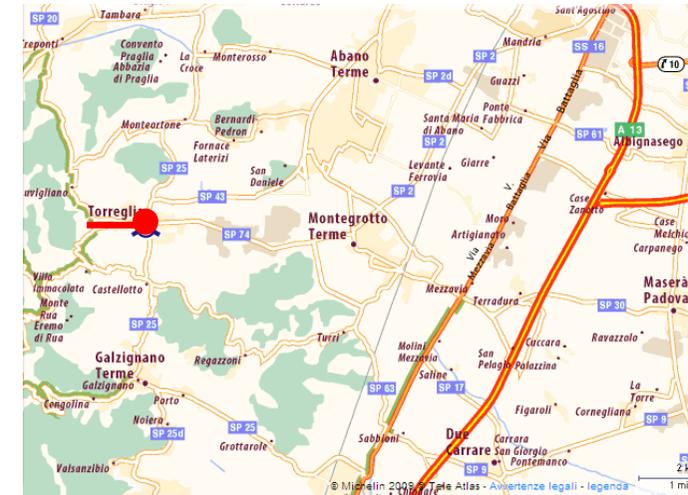
Richiesta di partecipazione da inviare a:

[marta.marcuzzo@virgilio.it](mailto:marta.marcuzzo@virgilio.it)

Tel. 041 942376

Cell. 3280019428

Come arrivare: venendo dalla A13 Padova-Bologna, uscire a "Terme Euganee", direzione Abano. Prima di entrare in Abano, seguire l'indicazione per Montegrotto e qui, alla seconda rotonda, proseguire per Torreglia (4 km circa). Giunti al centro, passare oltre il Municipio e la Chiesa, poi girare a sinistra in via Valderio, direzione Monte Rua. Dopo 200 metri, superata la fabbrica Luxardo, sulla destra c'è l'indicazione, in colore giallo, CASA SACRO CUORE



Per chi viaggia in treno: scendere a Padova e poi nel piazzale antistante la stazione prendere il bus "T" o "AT" per Torreglia.