

INDICAZIONI PRATICHE PER
RAGGIUNGERE LA CASA:

con l'autobus:

dalla stazione Termini prendere la metropolitana B fino alla Piramide, poi bus 719 e scendere alla fermata di piazza Mosca, (oppure bus H fino alla stazione Trastevere, poi bus 719), a piedi raggiungere via Giovanni Porzio e svoltando a destra percorrerla per m. 200 fino in fondo, alla fine della strada ci sono delle scale e un cancello, suonare il campanello.

con l'automobile:

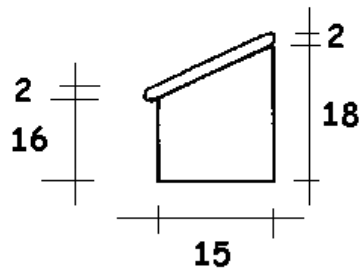
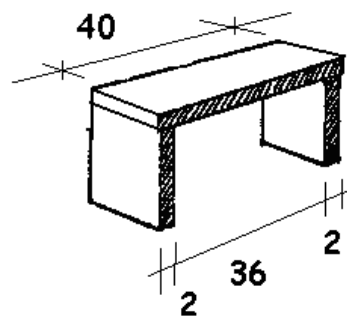
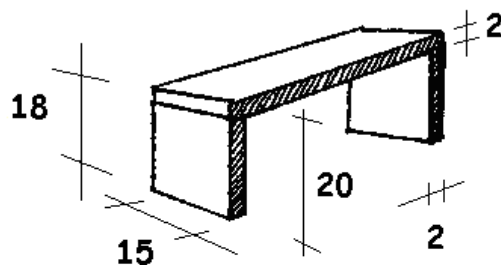
dal Grande Raccordo Anulare, uscita 31 Ponte Galeria, Magliana, allo stop a sx per Roma centro, seguire via della Magliana e poi percorrere via del Trullo per Km 1,3 girare a destra dove inizia via di Monte Cucco e dopo pochi metri si trova il n° 25.

con l'aeroplano:

dall'aeroporto Fiumicino prendere treno e scendere a Magliana, poi bus 719 e scendere a piazza Mosca (vedi sopra indicazioni bus).

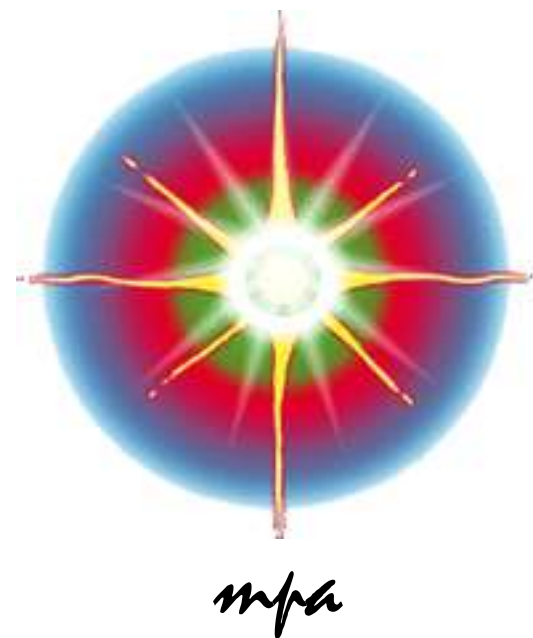
MISURE PER PANCHETTO

Se non avete ancora lo sgabello di meditazione, vi consigliamo di realizzarne uno utilizzando le misure riportate qui sotto.



Associazione MPA

**MEDITAZIONE PROFONDA
E AUTOCONOSCENZA**



Incontro di
Approfondimento

ROMA 16 - 22 Agosto 2020

L'Incontro di approfondimento è consigliato a quelle persone che, avendo partecipato ad un incontro Introduttivo, hanno trovato in esso un cammino adatto alle loro aspirazioni spirituali. È necessario un certo tempo di regolare pratica del metodo MPA altrimenti l'esperienza risulterebbe sicuramente dura e incomprensibile. L'Incontro è residenziale e si svolgerà nel più assoluto silenzio, è richiesto pertanto un totale impegno personale in questo aspetto così essenziale, uniche eccezioni saranno i brevi incontri personali con il direttore del corso e l'istruzioni quotidiane date al gruppo. Si sconsiglia la partecipazione a chi non ha dimestichezza con le posizioni meditative classiche, si può portare il proprio panchetto o cuscino per la meditazione (può andare bene anche uno sgabello ergonomico), abiti comodi, un tappetino e una tuta per la pratica dello Yoga, una sveglia. Si ricorda inoltre che l'incontro potrà aver luogo solo al raggiungimento del numero minimo di 5 partecipanti.

L'Incontro di
Approfondimento
si svolgerà presso
la Casa di Esercizi Spirituali
**Nostra Signora
Madre della Misericordia,
Ancelle di Cristo Re**
Via di Monte Cucco, 25
ROMA
Inizierà alle ore 19.00 di
domenica 16 agosto 2020
e terminerà alle ore 10.00 di
sabato 22 agosto 2020
Condurrà la guida MPA
Mario Rogai
a cui è possibile rivolgersi per
informazioni e prenotazioni
cell.: **333.3242608**
e-mail: rogai.mpa@gmail.com
visita il sito: www.mpa-net.it

ISCRIZIONE

Per partecipare al corso di Approfondimento MPA occorre comunicare alla guida per telefono o tramite posta elettronica il proprio Nome e Cognome, telefono ed e-mail.

Al partecipante verranno inviate via e-mail delle schede informative da leggere, la partecipazione verrà accettata solamente nel momento della ricezione della scheda di risposta debitamente firmata.

Si ricorda inoltre che l'incontro avrà luogo solamente nel caso in cui si raggiunga il numero di 5 partecipanti, per questo motivo prima di acquistare eventuali biglietti (treno, aereo o nave) ci si assicuri, telefonando alla guida, che il numero minimo dei partecipanti è stato raggiunto.

Per qualsiasi altra informazione La preghiamo di contattare la guida MPA.

Chi volesse sostenere l'Associazione MPA può effettuare una erogazione liberale tramite un bonifico bancario:

IBAN IT26 I030 6909 6061 0000 0134 794
intestato a:

Meditazione Profonda e Autoconoscenza