

Avvisi

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

Nella sala di Meditazione non sono ammesse sedie, solo cuscini e panchetti.

Non si può fare alcuna eccezione al silenzio integrale.

Si consigliano:

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

BIBLIOGRAFIA

M.Ballester: *Verso l'altra riva*,
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.*

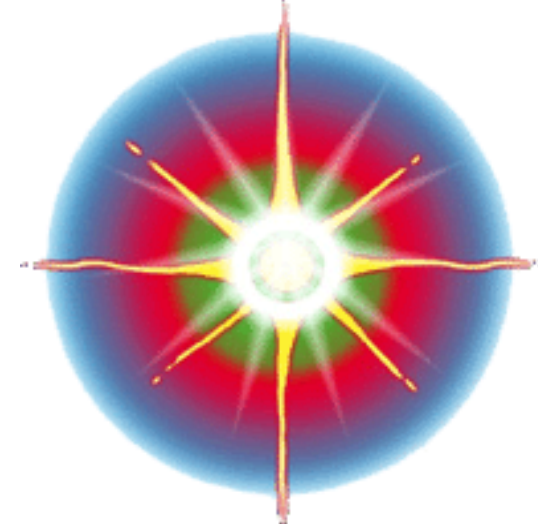
(Mundaka Upanishad)

Associazione Meditazione Profonda e Autoconoscenza

Corso di Approfondimento

Dal 9 Settembre 2022 ore 18,00

Al 14 Settembre



*Istituto Suore di Carità
dell'Immacolata Concezione di Ivrea
Via di Val Cannuta, 200
tel. 06/6617971*

Dal raccordo Anulare, uscita Aurelia

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

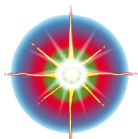
Accoglienza venerdì 9 dalle ore 18,00 per iniziare alle ore 19,30.

Termina nel pomeriggio di mercoledì 14

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 5.45, 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.



Il Corso 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 **Patrizia Favorini**, guida MPA.

patrizia.favorini@gmail.com

Per iscrizioni:

Cell. 3403328290

Come arrivare:

Per arrivare all'Istituto delle Suore di Carità dell'Immacolata Concezione d'Ivrea dalla Stazione Termini: metro **A** fino al capolinea **Battistini**, da lì autobus **546** che ferma davanti all'istituto.

