

Ritiro in silenzio

Meditazione Profonda

10/11/12 Dicembre 2021 - Roma



Verso il Centro

Il Ritiro è rivolto a coloro che **hanno già frequentato** almeno un **corso Introduttivo** di meditazione profonda (MPA) e meditano con regolarità in questo percorso specifico.

Il check in è previsto il tardo pomeriggio del 10 Dicembre, presso la casa di Esercizi Spirituali di via di Montecucco 25, a Roma. Check out pomeriggio del 12 Dicembre 2021.

Il ritiro sarà svolto in **silenzio**, che verrà mantenuto anche durante i pasti. La mattina presto, si praticheranno semplici esercizi di yoga.

Si prevede un'immersione totale nella dimensione del silenzio profondo attraverso la pratica di varie sessioni quotidiane di Meditazione intervallata da

da "*Meditazioni camminate*" e pause immersi nella natura.

Si praticherà la meditazione su panchetti o Zafu personali.

Il ritiro si svolgerà recuperando i ritmi naturali di riposo e veglia, immersi nel Silenzio profondo che faciliterà l'esperienza del Centro.

Iscrizioni entro il 27 Novembre 2021

Conduce il ritiro **Sabina Micaglio**, guida MPA

Info: **339/7962277**
340/3328290

www.mpa-net.it
www.vitarmonica.it

"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