

INDICAZIONI PRATICHE PER
RAGGIUNGERE VILLA AL PALCO:

Treno o Bus

Scendere alla Stazione Ferroviaria di **Prato Centrale** poi si può prendere il **taxi** oppure l'**autobus CAP** numero **11** direzione Chiesanuova scendere (dopo 7 minuti) a **La Castellina** dopo ci sono circa 800 metri a piedi.

Con l'auto

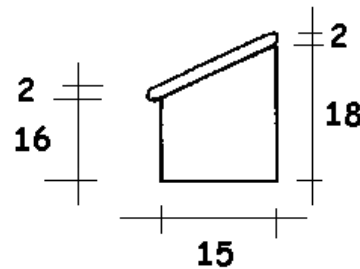
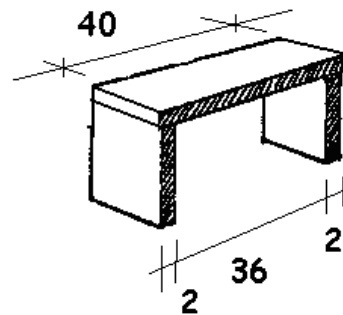
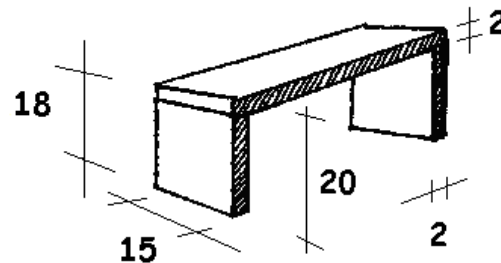
L'ingresso per il parcheggio interno è sul retro della Villa al Palco la strada nell'ultimo tratto è stretta ed a doppio senso, seguite il cartello segnaletico di Parcheggio, l'ingresso è al secondo cancello.



Monastero San Leonardo
Via del Palco, 228 - 59100 Prato
Tel: 0574.37299
www.sanleonardoprato.it

MISURE PER PANCHETTO

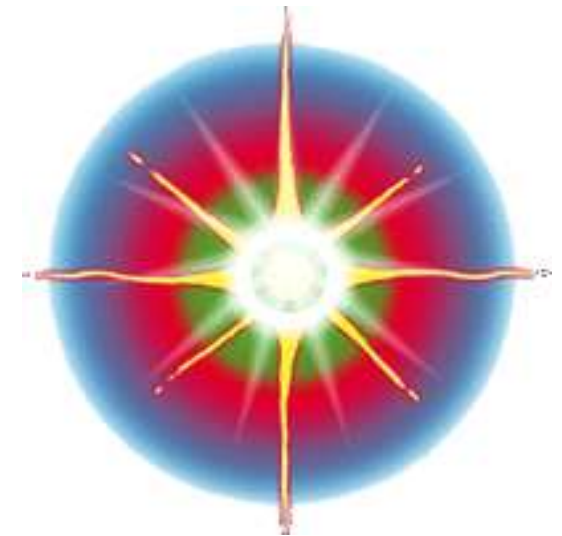
Se non avete ancora lo sgabello di meditazione, vi consigliamo di realizzarne uno utilizzando le misure riportate qui sotto.



Associazione MPA

Seminario di

**MEDITAZIONE PROFONDA
E AUTOCONOSCENZA**



PRATO 3 - 5 luglio 2020

Tema del Seminario

**“Dal Nome Supremo alla
Meditazione Profonda”**

Il seminario di MPA viene offerto a chi ha già partecipato all'Incontro Introduttivo, si svolge in un clima di silenzio e meditazione, il tema proposto ha lo scopo di approfondire l'uso del Nome Supremo in meditazione per arrivare al grande silenzio essenziale nella MPA. Per tutta la durata del seminario si richiede un completo silenzio, inclusi i pasti e gli intervalli. È previsto un incontro personale con la guida. Si sconsiglia la partecipazione a chi non ha dimestichezza con le posizioni meditative classiche: sedia (loto facile) panchetto (vedi misure) o cuscino da meditazione (zafu); mantenendo l'immobilità e la schiena dritta. Si consigliano: carta e penna, diario di autoconoscenza, lo sgabello o cuscino per la meditazione, abiti comodi, un tappetino e una tuta per la pratica dello Yoga, una sveglia ed un insetto repellente per le meditazioni in giardino. Si ricorda che l'incontro potrà aver luogo solamente al raggiungimento del numero minimo di 5 partecipanti.

Il Seminario si svolgerà
presso il centro di spiritualità
"Monastero San Leonardo"
Villa al Palco
Via del Palco, 228 – Prato



Il Seminario è residenziale
e inizierà alle ore 19.00 di
venerdì 3 luglio 2020
e terminerà alle ore 14.00 di
domenica 5 luglio 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

ISCRIZIONE

Per partecipare al corso Introduttivo di MPA occorre comunicare alla guida per telefono o tramite posta elettronica il proprio Nome e Cognome, telefono ed e-mail. Si ricorda inoltre che l'incontro potrà aver 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