

Domenica 7 maggio 2023
“Al fienile” (Montafia d’Asti)
“L’immensità dell’adesso”
*L’arte di non sapere come chiave per esplorare
gli spazi sconfinati del momento presente*
con il monaco Zen Fabieu (Phap Bieu)

Il Sangha Passi di Gioia vi invita a Il Fienile-YogaSangha per un incontro di pratica e di insegnamento.

Praticheremo la Meditazione seduta, la Meditazione camminata, il pasto in consapevolezza e riceveremo gli insegnamenti di Dharma da Fabieu (Phap Bieu) ordinato monaco sotto la guida di Thich Nath Hanh, vissuto per molti anni con la Comunità di Plum Village, diventato insegnante di Dharma nel 2018 e ora, da pochi mesi, residente in Italia per dedicarsi all’insegnamento e alla pratica della meditazione

Contributo 20 euro

Iscrizioni e informazioni via email a passidigioia@gmail.com (inserendo nome, cognome ,recapito telefonico di ogni iscritto) entro il 3 maggio

Ai prenotati verrà inviata una mail di conferma con le indicazioni per raggiungere il Fienile e cosa occorre portare per la Giornata

Alla ricerca del tesoro interiore

campo per famiglie

(bambini 6-11 anni)

Foresteria dell’eremo di Camaldoli (AR)

29 giugno – 2 luglio 2023

Anche quest’anno avremo il piacere e la gioia di poter ospitare in Puglia, per un ritiro intensivo di meditazione, brother Phap An, sister Song Nghiem e gli altri fratelli e sorelle dell’Istituto Europeo di Buddhismo Applicato, fondato da Thich Nhat Hanh.

Il ritiro si svolgerà presso la Casa per Ferie “Trullo dell’Immacolata”, sita in Viale Panoramico, 2,

72015 Selva di Fasano (BR), con inizio giovedì 11 maggio 2023 alle ore 18.30 (cena) e conclusione domenica 14 maggio alle ore 18.30. Il programma prevede sessioni di meditazione seduta e camminata, meditazioni camminate all'aperto, insegnamenti tenuti dai monaci, condivisioni di gruppo e altre pratiche di consapevolezza.

I partecipanti sono invitati ad arrivare al Centro dalle ore 15.30 alle ore 17:00 di giovedì 11 maggio, in modo da poter effettuare la registrazione e sistemare le proprie cose nelle stanze. La struttura non mette a disposizione cuscini, stuoie, sottocuscini o panchetti per la meditazione, per cui chi prevede di utilizzarli è pregato di portarli con sé. Consigliamo anche di portare un plaid per coprirsi durante le sessioni di rilassamento profondo, ciabatte da utilizzare all'interno della struttura e scarpe da ginnastica per le meditazioni camminate, oltre a vestiario comodo.

Il costo delle sistemazioni in pensione completa, comprensivo del contributo per i monaci, è il seguente:

- camera singola = 290€
- posto in camera doppia = 220€

Le quote suddette si intendono a persona per tre notti e includono la colazione, il pranzo e la cena (cucina vegetariana per tutti). La tassa di soggiorno non è inclusa ed è da versare in loco.

Per pre-iscriversi al ritiro occorre inviare una e-mail a Massimiliano (massimiliano77@gmail.com), entro e non oltre il 31 marzo, fornendo le seguenti informazioni:

- Nome e cognome
- Data di nascita
- Luogo di residenza
- Contatto telefonico
- Orario di arrivo al Centro
- Fai parte di un sangha? (No, Sì – specificare)
- Richieste ed esigenze particolari

Successivamente verrà richiesto il versamento di un acconto pari a 60€ , non restituibile nel caso di rinuncia al ritiro, secondo le modalità che saranno comunicate. L'iscrizione al ritiro si riterrà confermata alla ricezione di detto acconto.

Venerdì 5 – domenica 7 Maggio 2023

Ritiro di consapevolezza del Sangha Toscano Umbro

Innamorarsi della Terra

– Comunità, relazioni e Madre Terra –

Tenuta Ferracci (Vaglia – Firenze)

La rivoluzione di cui abbiamo bisogno inizia dentro ognuno di noi.

Dobbiamo risvegliarci e innamorarci della Terra: siamo stati homo sapiens abbastanza a lungo. E' arrivato il momento che noi diventiamo homo conscius.

L'amore e l'ammirazione che nutriamo per la Terra hanno il potere di unirci rimuovendo ogni

confine, separazione e discriminazione. Secoli di individualismo e competizione hanno causato enorme distruzione e alienazione.

Occorre che ristabiliamo una reale comunicazione – una vera comunione – con noi stessi, la Terra e tra di noi come figli della stessa madre.

Abbiamo bisogno di molto di più che nuove tecnologie per proteggere il pianeta; ci servono un senso di comunità e una cooperazione concreta.

Tratto da un prezioso intervento scritto di Thich Nhat Hanh sul cambiamento climatico nel 2014.

La versione originale si trova anche sul sito dell'ONU

Nello splendido contesto naturale della Tenuta Ferracci, sotto il Monastero di Monte Senario vicino a Firenze, avremo la possibilità di stare insieme come comunità e praticare la meditazione seduta e camminata, i pasti in consapevolezza, il fare con gioia assieme, la condivisione, il nobile silenzio, gli esercizi con il corpo e potremo ascoltare le condivisioni sul Dharma tenute da Annamaria De Leonibus, Leonardo Maraviglia e Andrea Savardi (aspiranti insegnanti di Dharma). L'incontro è aperto a praticanti vecchi e nuovi e sono benvenute le famiglie insieme ai bambini, per questi ultimi saranno organizzate attività specifiche. Sotto i 5 anni durante le attività con i bambini è richiesta sempre la presenza di un genitore. E' previsto un numero massimo di bambini.

Arrivo e partenza

La registrazione dei partecipanti sarà dalle ore 16.00 alle ore 18.00 di venerdì,

Il ritiro inizia alle ore 19.00 con la cena e terminerà alle ore 14.00 di domenica.

Costi, vitto e alloggio

Il costo per l'intero ritiro comprensivo di vitto e alloggio, in camerata da 4/6/8 posti letto o Venerdì 5 – domenica 7 Maggio 2023

Ritiro di consapevolezza del Sangha Toscano Umbro

Innamorarsi della Terra

– Comunità, relazioni e Madre Terra –

Tenuta Ferracci (Vaglia – Firenze)

La rivoluzione di cui abbiamo bisogno inizia dentro ognuno di noi.

Dobbiamo risvegliarci e innamorarci della Terra: siamo stati homo sapiens abbastanza a lungo. E' arrivato il momento che noi diventiamo homo conscius.

L'amore e l'ammirazione che nutriamo per la Terra hanno il potere di unirci rimuovendo ogni confine, separazione e discriminazione. Secoli di individualismo e competizione hanno causato enorme distruzione e alienazione.

Occorre che ristabiliamo una reale comunicazione – una vera comunione – con noi stessi, la Terra e tra di noi come figli della stessa madre.

Abbiamo bisogno di molto di più che nuove tecnologie per proteggere il pianeta; ci servono un senso di comunità e una cooperazione concreta.

Tratto da un prezioso intervento scritto di Thich Nhat Hanh sul cambiamento climatico nel 2014.

La versione originale si trova anche sul sito dell'ONU

Nello splendido contesto naturale della Tenuta Ferracci, sotto il Monastero di Monte Senario vicino a Firenze, avremo la possibilità di stare insieme come comunità e praticare la meditazione seduta e camminata, i pasti in consapevolezza, il fare con gioia assieme, la condivisione, il nobile silenzio, gli esercizi con il corpo e potremo ascoltare le condivisioni sul Dharma tenute da

Annamaria De Leonibus, Leonardo Maraviglia e Andrea Savardi (aspiranti insegnanti di Dharma). L'incontro è aperto a praticanti vecchi e nuovi e sono benvenute le famiglie insieme ai bambini, per questi ultimi saranno organizzate attività specifiche. Sotto i 5 anni durante le attività con i bambini è richiesta sempre la presenza di un genitore. E' previsto un numero massimo di bambini.

Arrivo e partenza

La registrazione dei partecipanti sarà dalle ore 16.00 alle ore 18.00 di venerdì, il ritiro inizia alle ore 19.00 con la cena e terminerà alle ore 14.00 di domenica.

Costi, vitto e alloggio

Il costo per l'intero ritiro comprensivo di vitto e alloggio, in camerate da 4/6/8 posti letto o in tenda propria, è di €110 per gli adulti e €55 per i bambini, con sconto per famiglie numerose. Il cibo sarà vegetariano.

Iscrizioni e pagamento

Per l'iscrizione scrivere una mail a mariachiaran@yahoo.it specificando il numero di adulti e bambini.

Pagamento tramite bonifico sul seguente IBAN IT08Y0359901899086738531985, intestato a Leonardo Maraviglia (Specificare Ritiro Maggio).

Iscrizione e pagamento entro il 22 aprile 2023.

L'iscrizione si ritiene perfezionata al momento della ricezione del pagamento. Per eventuali disdette dopo il 22 aprile sarà trattenuto l'intero importo versato. Per situazioni eccezionali sarà valutato il rimborso. Tutto quello che sarà raccolto, dopo aver tolto le spese, sarà interamente devoluto al progetto Vietnam e al Centro Avalokita.

Per informazioni e per segnalare eventuali intolleranze alimentari o bisogni particolari Maria Chiara: mariachiaran@yahoo.it oppure 320.2742174.

Cosa portare

Nella struttura sono presenti federe e coprimaterassi e sono da portare lenzuola, coperte calde e asciugamani. Le camere non saranno riscaldate. Sono da portare cuscino o panchetto per la pratica, un tappetino e una coperta per il rilassamento profondo. I pasti saranno a buffet. Il pranzo è previsto all'aperto per questo occorre portare dei contenitori e una stuoia per sedersi. La cena e la colazione saranno in casa e sotto la tettoia. Sono a disposizione molte sedie.

Iscrizioni e pagamento

Per l'iscrizione scrivere una mail a mariachiaran@yahoo.it specificando il numero di adulti e bambini.

Pagamento tramite bonifico sul seguente IBAN IT08Y0359901899086738531985, intestato a Leonardo Maraviglia (Specificare Ritiro Maggio).

Iscrizione e pagamento entro il 22 aprile 2023.

L'iscrizione si ritiene perfezionata al momento della ricezione del pagamento. Per eventuali disdette dopo il 22 aprile sarà trattenuto l'intero importo versato. Per situazioni eccezionali sarà valutato il rimborso. Tutto quello che sarà raccolto, dopo aver tolto le spese, sarà interamente devoluto al progetto Vietnam e al Centro Avalokita.

Per informazioni e per segnalare eventuali intolleranze alimentari o bisogni particolari Maria Chiara: mariachiaran@yahoo.it oppure 320.2742174.

Cosa portare

Nella struttura sono presenti federe e coprimaterassi e sono da portare lenzuola, coperte calde e

asciugamani. Le camere non saranno riscaldate. Sono da portare cuscino o panchetto per la pratica, un tappetino e una coperta per il rilassamento profondo. I pasti saranno a buffet. Il pranzo è previsto all'aperto per questo occorre portare dei contenitori e una stuoia per sedersi. La cena e la colazione saranno in casa e sotto la tettoia. Sono a disposizione molte sedie.

Eremo di Camaldoli, 3 – 5 marzo 2023
L'Arte della Riconciliazione
con ADRIANA ROCCO
nella tradizione del Maestro Thich Nhat Hanh

Ci riuniamo nella quiete del Monastero e della Foresta per riposare e sentire che siamo parte del fiume di vita che scorre senza sosta da secoli e millenni. Le nostre cellule sono impregnate di memorie dolorose: abbiamo ereditato la tendenza a guardare e accusare noi stessi e gli altri come se fossimo tante entità separate. Grazie a uno sguardo più profondo possiamo riconoscere con coraggio le abitudini distruttive e iniziare a sciogliere i nodi interni. Alla luce di una nuova comprensione facciamo la pace prima di tutto con noi stessi. Entriamo nel paradiso della riconciliazione in noi.

arrivo : venerdì 3 marzo dopo pranzo

partenza : domenica 5 marzo dopo pranzo

costo totale – camera singola 220 euro

info e iscrizioni: adrianarocco41@gmail.com – 338 2416345

Adriana Rocco

Sociologia (Trento 1973), dal 1978 pratico e studio YogaSutra di Patanjali (Madras, India), dal 1992 Buddismo Zen di Thich Nhat Hanh. Nel 2004 sono ordinata Dharmacharya nel suo lignaggio.

Nel corso degli anni ho esplorato le innumerevoli connessioni corpo-mente-anima in molteplici modi, tra oriente e occidente.

Oggi sono nonna e condivido con passione la mia esperienza di vita attraverso “il Corpo che Medita”, un programma di iniziazione all'arte della salute e della pace per creare ponti fra genitori e figli, insegnanti e studenti, scienza e spiritualità. Con gratitudine per tutte le Madri, i Maestri e gli Esseri che ispirano il cammino.

Nutrire la consapevolezza e lo stare insieme

Sabato 18 marzo 2023

giornata di consapevolezza con il monaco Phap Bieu

Via San Martino a Scopeto, Vicchio (Fi) tenere a sx dopo il B&B “Il Mugello”.

“La vera comunità non è quella che si basa sulla simpatia reciproca, sulla compatibilità o sulla similitudine sociale, ma quella che ci educa alla tolleranza delle differenze.” (Thich Nhat Hanh)

Praticheremo la meditazione seduta, la meditazione camminata all’aperto, il pasto in consapevolezza, la condivisione. Ascolteremo un insegnamento di Dharma tenuto dal monaco Phap Bieu. L’incontro è aperto a praticanti vecchi e nuovi e sono benvenute famiglie insieme ai bambini.

Per iscrizioni e informazioni mariachiaran@yahoo.it oppure 320.2742174.

Per la giornata la donazione è di 15€ (per chi può), che sarà interamente devoluta all’insegnante dopo aver tolto le spese.

Programma della giornata:

9.00 arrivo e accoglienza

9.30 meditazione

10.15 insegnamento

11.30 meditazione camminata

12.30 pranzo

14.00 condivisione in gruppi

15.00 saluti

Cosa serve: un tappetino ed un cuscino per la meditazione (sedie sono disponibili), un telo per stendervi, un pranzo vegetariano o vegano, una borraccia d’acqua.

Pasto: ognuno si occuperà di portare il proprio pasto e bevanda al sacco con cibo vegano o vegetariano, per dedicare durante questa giornata uno spazio a un consumo amorevole delle risorse della Madre Terra.

Come arrivare: seguire le indicazioni per B&B “Il Mugello” e tenere a sx per arrivare alla casa colonica dove si terrà la giornata. Parcheggiare a lato della strada.

“Coltivare la felicità” Fine settimana di consapevolezza organizzato dal Coordinamento Sangha Toscano con il Dharmacharya Bar Zecharya

” A volte la gioia è la causa del tuo sorriso, e a volte è il tuo sorriso ad essere la causa della tua

gioia.” (Thich Nhat Hanh)

Dedichiamo questo breve ritiro a indagare – con il corpo, il cuore e la mente – la felicità, le sue radici e modi per darle più spazio nella nostra vita. Saremo sostenuti dalla bellezza naturale dei boschi casentinesi e dai semi salutari che portiamo dentro di noi.

Il ritiro inizia sabato 26 febbraio con l'accoglienza dalle 15.00 alle 16.00 e termina domenica 26 febbraio alle 16.00.

Saremo ospiti della Casa di Accoglienza delle Suore Orsoline località Prato di Strada n. 66, Castel San Niccolò (AR)

Saremo nel cuore del Casentino, vicini a Camaldoli e Romena. Con la macchina si può arrivare da Firenze attraverso il passo della Consuma / S.R. 70 o da Arezzo tramite la S.R. 71 Umbro-Casentinese e la S.R. 142.

Programma indicativo:

Sabato 25

15,00 arrivo, registrazione e assegnazione camera

16,00 meditazione camminata

17,00 orientamento e introduzione tema

19,00 cena

20,30 meditazione guidata e camminata lenta

21,30 buonanotte – Inizio nobile silenzio

Domenica 25

6,00 sveglia

6,30 meditazione guidata e lettura sutra

7,30 movimento del corpo

8,15 colazione

9,45 discorso di Dharma

11,00 meditazione camminata

12,30 pranzo

14,00 condivisione

15,30 cerchio finale

16,00 fine ritiro e saluti

Per partecipare è necessario compilare in modulo online che trovi a questo link:

<https://forms.gle/jDsUB9cBfhsSWK4KA>

L'iscrizione sarà confermata con il pagamento della quota di iscrizione di € 65.00 comprensiva di vitto e alloggio. Le camere sono doppie. Nel rispetto del Pianeta e dei nostri amici animali il cibo sarà vegano.

Ai partecipanti verrà inviata una mail con tutte le indicazioni necessario su cosa portare e come arrivare a Prato di Strada.

Per informazioni: patrizia.montigalli@gmail.com e fabio.ramelli@gmail.com

7 maggio 2023

ore 10.00-16.00

VILLA VRINDAVANA (sala Chakra)
Via Scopeti, San Casciano in Val di Pesa (FI)

“Il sole nel cuore”

Una giornata di pratica della consapevolezza
con **Adriana Rocco e Brigitta Gaisch**
nella tradizione di Thich Nhat Hanh

In questa oasi di pace ci incontriamo per fare passi che liberano il cielo della mente dalla prigionia della fretta e dell'ansia.

La pratica della consapevolezza nell'ascoltare, comunicare, condividere in cerchio, ci aiuta ad

Illuminare

ogni nostro pensiero, sensazione, emozione.

Il sole nel cuore dissipa il buio della mente.

Senza separazione, piccoli e grandi di tutte le età.

Portiamo:

cibo vegetariano per picnic e borraccia

stuoia, cuscino e scialle di lana per il rilassamento profondo

contributo di 10 euro per la Villa

Info ed iscrizioni:

adrianarocco41@gmail.com tel. 338 24 16 345

Gentilmente confermare la partecipazione qualche giorno prima

Nutrire la consapevolezza e lo stare insieme
Sabato 18 marzo 2023
giornata di consapevolezza con il monaco Phap Bieu
Via San Martino a Scopeto, Vicchio (Fi) tenere a sx dopo il B&B “Il Mugello”.

“La vera comunità non è quella che si basa sulla simpatia reciproca, sulla compatibilità o sulla similitudine sociale, ma quella che ci educa alla tolleranza delle differenze.” (Thich Nhat Hanh)

Praticheremo la meditazione seduta, la meditazione camminata all'aperto, il pasto in consapevolezza, la condivisione. Ascolteremo un insegnamento di Dharma tenuto dal monaco Phap Bieu. L'incontro è aperto a praticanti vecchi e nuovi e sono benvenute famiglie insieme ai bambini.

Per iscrizioni e informazioni mariachiaran@yahoo.it oppure 320.2742174.

Per la giornata la donazione è di 15€ (per chi può), che sarà interamente devoluta all'insegnante dopo aver tolto le spese.

Programma della giornata:

9.00 arrivo e accoglienza

9.30 meditazione

10.15 insegnamento

11.30 meditazione camminata

12.30 pranzo

14.00 condivisione in gruppi

15.00 saluti

Cosa serve: un tappetino ed un cuscino per la meditazione (sedie sono disponibili), un telo per stendervi, un pranzo vegetariano o vegano, una borraccia d'acqua.

Pasto: ognuno si occuperà di portare il proprio pasto e bevanda al sacco con cibo vegano o vegetariano, per dedicare durante questa giornata uno spazio a un consumo amorevole delle risorse della Madre Terra.

Come arrivare: seguire le indicazioni per B&B “Il Mugello” e tenere a sx per arrivare alla casa colonica dove si terrà la giornata. Parcheggiare a lato della strada.

**Sabato 10 giugno 2023
ore 18.00-19.30**

**Incontro online di Condivisione sul libro
“Ascolto profondo”
di Thich Nhat Hanh**

Su ascolto profondo e parola amorevole

Per partecipare all'incontro online e condividere le difficoltà, le comprensioni, i dubbi che possono essere sorti durante la lettura, fai clic sul link qui sotto:

<https://us02web.zoom.us/j/83590755771?pwd=K20rQTVpL2M4ajJ6ZHNzdTE1ZzNiQT09>

oppure inserisci il codice e il passcode indicati qui di seguito:

Codice: 835 9075 5771

Passcode: 111026