

## Coltivare relazioni sane e salutari con noi stessi e gli altri

7 e 8 ottobre 2023

Mini-ritiro di presenza mentale  
con l'insegnante di Dharma Bar Zecharya  
offerto dal Sangha di Bologna  
a [Pardesa](#), Comune di Pianoro (BO)

Quando ti connetti con te stesso, cominci a entrare in contatto più profondo con gli altri. Senza il primo passo, il secondo non è possibile.

Thich Nhat Hanh (da "L'arte di comunicare")

Siamo i benvenuti a partecipare a un mini-ritiro nella tradizione di Thich Nhat Hanh, offerto dal Sangha di Bologna sul tema delle relazioni, per fermarci e respirare mentre approfondiamo questo tema che tocca ogni parte della nostra vita. Nel centro di pratica Pardesa, vivremo un ritmo di vita che facilita il contatto con le parti più essenziali della vita, portando la presenza mentale al nostro modo di camminare, mangiare, comunicare e meditare.

### Quando

sabato 7 ottobre 17.30 – domenica 8 ottobre 17.00

con la possibilità di partecipare solo la domenica, dalle 9.30 alle 17.00

non è previsto l'arrivo più tardi delle 17.30 (sabato) o dopo le 9.30 (domenica)

### Il programma

#### per chi arriva sabato 7

17.30 orientamento e pratica comunitaria

19.00 cena

20.30 meditazione formale

nobile silenzio (fino alle 8.00 del giorno successivo)

6.00 sveglia

6.30 meditazione formale

7.30 colazione

*ci si aspetta la piena partecipazione alla vita comunitaria del centro*

### Da portare

#### Per tutti:

- cibo vegano da condividere per pranzo, pronto a servire
- i propri piatto/posate riutilizzabili
- cuscino/panchetto da meditazione (alcuni disponibili in sito)
- borraccia

- cappello
- giacca impermeabile (dipende dal meteo)
- scarpe per camminare

### **E per chi pernotta sabato:**

- Vestiti comodi e pantofole per l'interno
- Lenzuola/sacco a pelo, federa e asciugamano personale (e la propria tenda per chi dorme in tenda)
- Sapone biodegradabile – La nostra fognatura è progettata per filtrare e riutilizzare l'acqua della casa per l'irrigazione. È quindi molto importante che i prodotti che usiamo in casa siano biodegradabili

## **Contributo**

Per la giornata di domenica: €15 per sostenere il centro di pratica Pardesa, comprensivo della quota associativa annuale a La Natura della Mente APS.

Per chi partecipa anche sabato pomeriggio con pernottamento, cena e colazione: in tenda (€15/notte), in posto letto in camerata (€25/notte), oppure in camera doppia (€40/notte), secondo la disponibilità.

Non vogliamo che il fattore economico sia limitante per la partecipazione alle nostre attività. Per eventuali difficoltà contattaci direttamente.

## **Iscrizione**

Per iscrizione e maggiori informazioni: [stefanoaspiranti@gmail.com](mailto:stefanoaspiranti@gmail.com) o 3481465302? (Stefano) fra le 13.00-15.00 e le 18.00-20.00.

### **Be queer, be Zen**

#### **Primo incontro del Gruppo italiano di pratica zen per la comunità LGBTQIA+ nella tradizione di Plum Village**

**29 settembre 2023 ore 19  
in presenza a Firenze e on-line**

*“Quando non ci sentiamo accettati?, quando ci sembra di non appartenere ad alcun luogo e di non avere un'identità, è allora che abbiamo l'opportunità di farcela e trovare la nostra vera casa.” ~ Thich Nhat Hanh*

Queer Sangha Firenze è il primo sangha italiano dedicato alle persone che si riconoscono nella comunità LGBTQIA+ (persone lesbiche, gay, bisessuali, transessuali, intersex-asessuat?, non-binari? e di ogni identità non categorizzabile) e nelle sue cause. Si propone di essere uno spazio sicuro di pratica di consapevolezza dedicato a persone le cui vite sono spesso segnate da sofferenza alla sofferenza della discriminazione, sotto forma di paura, rabbia e grandi interrogativi sulla propria identità.

Ad ogni incontro alleniamo la presenza mentale con una delle pratiche trasmesse nella tradizione di Plum Village come la meditazione sul respiro o camminata, leggiamo dei testi del maestro Thich Nhat Hahn che possano ispirarci, condividiamo le nostre storie praticando l'ascolto profondo e la parola amorevole.

Con la meditazione e la condivisione in uno spazio sicuro curiamo le nostre ferite personali e collettive, imparando a toccare e coltivare i semi di gioia e felicità già presenti in noi. Ci riappropriamo così di quella dimensione introspettiva e spirituale di comunità che sembrano negare molte delle tradizioni religiose occidentali.

### **Informazioni pratiche**

Primo incontro introduttivo venerdì 29 settembre ore 19

– in presenza a Firenze presso Tutta Salute, via Maso di Banco 24, zona Isolotto

– on-line via Zoom (il link va richiesto via mail a [queersangha.firenze@gmail.com](mailto:queersangha.firenze@gmail.com))

Gli incontri si terranno poi ogni secondo e quarto venerdì del mese, in presenza e online.

Vieni come sei!

Per ulteriori informazioni e risorse di Dharma per persone queer puoi consultare il nostro sito:

<https://www.interessere.it/user/qsfirenze/>

Per partecipare puoi scrivere a [queersangha.firenze@gmail.com](mailto:queersangha.firenze@gmail.com)

### **“Riconnettersi, radicarsi, nutrirsi di pace”**

#### **fine-settimana di consapevolezza offerto dal**

#### **Consiglio del Sangha del Nord, Sangha di Valdagno e Sangha di Vicenza**

#### **che si ispirano agli insegnamenti del maestro Thich Nhat Hanh**

” Ciascuno di noi ha bisogno di riconnettersi a se stesso, alle persone care e alla Terra.

Noi ci riconnettiamo alla Terra e al nostro corpo cosmico, che è presente in noi e ci sostiene in ogni momento. Tutti noi abbiamo bisogno di una guarigione profonda alla radice. Ogni volta che noi ritorniamo al nostro corpo con la respirazione cosciente, mettiamo fine ai nostri sentimenti di isolamento e allontanamento, e ci diamo un'opportunità di guarirci completamente.

E' possibile imparare a sedersi in pace, a respirare in pace e a camminare in pace. Essere in pace è un'arte che noi coltiviamo con la pratica quotidiana della piena coscienza” (tratto e liberamente tradotto da “L'art de vivre”, Thich Nhat Hanh).

Il fine-settimana ci offrirà la possibilità di sperimentare e ritrovare, attraverso la visione profonda dell'Interessere che ci riconnette con tutto ciò che ci circonda, la stabilità nella non-azione, e di

nutrire noi stessi e il mondo dell'energia della pace.

E' un fine-settimana aperto anche alle persone nuove alla pratica e ai giovani Wake-Up (16-35 anni).

La registrazione dei partecipanti avrà inizio sabato 28 ottobre alle ore 14.30, ti invitiamo ad arrivare con un certo anticipo. Le pratiche inizieranno alle ore 15.30 del sabato, e si concluderanno domenica 29 ottobre alle ore 17.

La quota di partecipazione è di 60 euro a persona per la pensione completa, 1 euro per la tassa di soggiorno, e una offerta libera per l'uso della sala di meditazione. Il pagamento sarà effettuato al momento della registrazione presso la struttura. Le iscrizioni si chiuderanno martedì 24 ottobre o prima se verrà raggiunto il numero massimo di 40 persone. Le eventuali disdette andranno comunicate possibilmente non oltre il 24 ottobre all'indirizzo mail [mascorradi@gmail.com](mailto:mascorradi@gmail.com), e in tal caso dovrà essere versata la metà della quota tramite bonifico bancario. Verrà data la possibilità di pernottamento in camera singola a chi ne farà richiesta e fino al raggiungimento del numero massimo di disponibilità.

Per effettuare l'iscrizione, ti chiediamo di compilare il modulo che trovi cliccando su:

<https://forms.gle/2binLiLRW86knMsk9>

Cosa portare: asciugamani, cuscino o panchetto per la meditazione personale, tappetino e coperta, pantofole o calze pesanti da usare all'interno della struttura, il necessario per scrivere e... tanta energia positiva!

Luogo dell'incontro:

Casa di spiritualità "Mater Divinae Sapientiae" a Valeggio sul Mincio, Via Fontanafredda – Valeggio sul Mincio (Verona).

Per informazioni: [mascorradi@gmail.com](mailto:mascorradi@gmail.com), cellulare 3420430339 (la sera).

MONASTERO DI CAMALDOLI (Arezzo)  
**LA RICONCILIAZIONE E' POSSIBILE**  
20-22 ottobre 2023  
con ADRIANA ROCCO  
**"IL CORPO CHE MEDITA"**

Nella quiete della Foresta e del Monastero ci riuniamo 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, antiche ferite in attesa di cura.

Abbiamo ereditato la tendenza a guardare fuori e accusare gli altri come entità separate da noi. Grazie ad uno sguardo profondo possiamo riconoscere con coraggio le nostre abitudini distruttive, entrare in contatto con gli elementi sani, sciogliere i nodi interiori, fare esperienza di riconciliazione, prima di tutto con noi stessi. E' l'inizio di una nuova Vita!

**Arrivo** venerdì 20 ottobre (pomeriggio)

**Partenza** domenica 22 ottobre (dopo pranzo)

Quota totale comprensiva di vitto e alloggio in camera singola: 240 euro  
fino a 26 anni : 120 euro

Informazioni e prenotazioni:

Adriana 055 2312536 – 338 2416345

**adrianarocco41@gmail.com**

### **In viaggio da Thây Vietnam, 12 – 26 febbraio 2024**

Alla scoperta delle radici spirituali e culturali del Maestro Zen Thich Nhat Hanh. “Un ritiro itinerante” dal nord al sud del paese dove si alterneranno momenti di pratica buddhista zen ad esperienze di viaggio consapevoli e responsabili finalizzate a favorire il contatto e l'incontro con l'ambiente e la popolazione locale.

Momenti centrali del “Viaggio” saranno l'incontro con la comunità monastica del “Tempio Radice di Tu Hieu” ad Huè (Il tempio in cui “Thây” ricevette la sua ordinazione monastica).

Visiteremo la zona degli altipiani centrali in particolare il monastero di Tu Vien situato nella località di Bat Nha e la zona di Phuong Boi.

All'arrivo a Saigon è prevista la visita guidata alla scuola di servizio sociale fondata da Thây a Saigon dove fu istituito l'ordine dell'“interessere e la prima comunità” Tiep Hien.

Saranno incentivate pratiche di gruppo care alla tradizione di “Plum Village” come momenti di incontro, ascolto e scambio tra i partecipanti al gruppo. Sono previste infatti sezioni di meditazione, pratiche di risveglio del corpo e momenti di condivisione.

Il viaggio prevede un numero massimo di partecipanti di 20 persone affiancate da un accompagnatore italiano con familiarità alle pratiche spirituali di riferimento e una guida turistica professionale locale.

I servizi legati all'esperienze turistiche, dove possibile sono stati scelti seguendo criteri di rispetto e sostenibilità ambientale favorendo fornitori locali guidati da principi d'iniziativa economica a responsabilità sociale.

Per maggiori informazioni scrivere a Fabio Cappiello: [fabio.cappiello@vanasiatravel.com](mailto:fabio.cappiello@vanasiatravel.com)

**DOMENICA 8 OTTOBRE 2023**

ore 10.00 – 16.00

a VILLA VRINDAVANA – Sala Chakra  
via Scopeti, S. Casciano, Firenze**INSIEME NEL CAMBIAMENTO**

con Adriana Rocco e Brigitta Gaisch

nello spirito degli Insegnamenti ricevuti da Thich Nhat Hanh

Ci incontriamo per condividere momenti di silenzio, di ascolto, di consapevolezza, comprensione e buona comunicazione.

Vogliamo generare una nuova Presenza alla Vita e offrirla come dono alla Madre Terra. Insieme, grandi e piccini di tutte le età.

**Portiamo:**

- cibo vegetariano per picnic e borraccia
- stuoia, cuscino e coperta di lana per il rilassamento profondo
- contributo di 10 euro per la Sala Chakra  
( chi può)

**Info e iscrizioni:**

adrianarocco41@gmail.com, tel. 338 24 16 345

Gentilmente confermare la partecipazione qualche giorno prima

Firenze, giovedì 28 settembre 2023

Druma Yoga, Via Luigi Lanzi 12.

Ore 15.30 – 19.00

“La via di uscita è dentro”

Un invito a spostarsi dal pensare al sentire

Riposare nella fretta e nell'irrequietezza.

Un'esperienza di consapevolezza per nutrire presenza, concentrazione e ascolto profondo.

L'incontro è facilitato dal monaco Phap Ban ordinato a Plum Village da Thich Nath Hanh nel 2007.

Informazioni e iscrizioni

Silvio – 347.8266264 – demagistris.silvio@gmail.com

Druma Yoga – 3477234533 – info@drumayoga.it

**Il corpo, questa meraviglia.  
Fine settimana di consapevolezza  
al Centro “La Bellotta”**

offerto da :

Donatella Campoleoni, Alessandra David e Nicoletta Petrecca  
Membri dell’Ordine dell’Interessere

Incontro mensile della Comunità di pratica del Nord Italia  
che si ispira agli insegnamenti di Thich Nhat Hanh  
**30 settembre-1 ottobre 2023**

*“Devi semplicemente ispirare e prendere consapevolezza del fatto che hai un corpo. Sorridi al tuo corpo, godi del fatto di avere un corpo per sederti o per camminare sulla Terra e beneficiare delle sue bellezze. E con l’energia che verrà da questa consapevolezza prenditi cura di qualsiasi malessere, inquietezza o sofferenza che troverai in te. È qualcosa di molto concreto. Non è una filosofia o un’idea, ma una vera pratica che ti aiuterà a soffrire di meno e a goderti di più la vita, cominciando proprio dal tuo respiro, dal tuo corpo, dalla Terra” (tratto da: “Thich Nhat Hanh, Lo Zen e l’arte di salvare il Pianeta”).*

L’incontro ci darà la possibilità di approfondire, sviluppare e fare esperienza degli strumenti che ci offre la pratica per vivere in armonia con noi stessi e con gli altri, a partire dal corpo. L’incontro è aperto a praticanti vecchi e nuovi.

**La registrazione** dei partecipanti avrà inizio **sabato 30 settembre dalle 14.00**, inizio attività ore 15.30; l’incontro terminerà **domenica 1 ottobre alle 16.30**.

Il **costo** è di **55 euro** a persona comprensivo dell’utilizzo delle lenzuola e degli asciugamani. Il pagamento sarà effettuato al momento della registrazione presso la struttura.

**Il luogo dell’incontro** è il Centro La Bellotta -Strada Valconasso, 10, 29010 Valconasso – località Pontenure (Piacenza).

Per raggiungerlo dall’autostrada, uscire a Caorso e seguire per Pontenure. Chi esce a Piacenza Sud segue le indicazioni per SS9 Emilia e poi con attenzione le indicazioni per Parma. Arrivati al cartello “Benvenuti a Pontenure” si procede per il centro storico, si gira per Valconasso e si prosegue fino a che non compare sulla dx un cancello con la scritta “La Bellotta Casa per ferie”. Sul sito è visibile la mappa.

Segue il link della provincia di Piacenza: <http://turismo.provincia.piacenza.it/it/come-arrivare/collegamenti/in-auto.html>

con tutte le indicazioni per raggiungere Pontenure in auto, treno e pullman. Se incontrate difficoltà nel raggiungere il luogo potete telefonare al numero fisso della Bellotta: 0523 510896.

**Cosa portare:** Il Centro fornisce letti con federa, lenzuola, coperte e asciugamano personale. Portare ciabatte da utilizzare all'interno della struttura e scarpe adatte alla camminata all'aperto. Inoltre, è necessario portare il proprio cuscino o panchetto, un materassino, una coperta per il rilassamento, carta e penna.

Per effettuare l'**iscrizione**, chiediamo di compilare il modulo disponibile qui:  
<https://form.jotform.com/dcampoleoni/fine-settimana-bellotta-3009-0110>

**Per informazioni:** nicoletta.petrecca@yahoo.it cellulare 3403474054

All'atto dell'iscrizione potete segnalare eventuali allergie o intolleranze alimentari. Le iscrizioni si chiuderanno al raggiungimento di **35 persone**.

Le eventuali **disdette** andranno comunicate AL MASSIMO ENTRO IL POMERIGGIO di mercoledì 27 settembre all'indirizzo mail: nicoletta.petrecca@yahoo.it

La struttura che ci ospita è disponibile ad accogliere senza penale alcune ma non tutte le eventuali disdette dell'ultima ora. Chi, quindi, dovesse disdire all'ultimo momento, senza che il proprio posto possa essere rioccupato, è invitato a versare comunque il 50% del costo dell'incontro tramite bonifico sul seguente c/c:

Andrea Savardi, Intesa S. Paolo, Grontardo Iban IT69C0306956870100000001970, causale: rimborso disdetta Bellotta 30 settembre-1 ottobre.

Questi fondi saranno gestiti dal Consiglio e verranno usati per coprire le eventuali compensazioni richieste dalla struttura ospitante per disdette dell'ultima ora, mentre ciò che avanza potrà costituire un fondo per borse di studio da destinare a partecipanti con difficoltà economiche che ne facciano richiesta, oltre che coprire eventuali piccole spese organizzative. I fondi versati saranno rendicontati pubblicamente alla fine dell'anno.

## **MenteCuoreMani: vita contemplativa, cura della Terra e comunità**

11-17 settembre 2023

Settimana di vita comunitaria a servizio della Terra  
a **Pardesa**, comune di Pianoro (BO)

Vuoi vivere un'esperienza che unisce la vita contemplativa con la cura della Terra? A Pardesa, centro di meditazione ed ecologia applicata, esploreremo uno stile di vita davvero ricco, vivendo nella natura e integrando la meditazione con attività di permacultura e di agricoltura rigenerativa. Vivremo un'esperienza ricca di senso: sentirsi parte di una comunità, condividere aspirazioni profonde, tornare alle cose più essenziali e reali, mettendo le nostre energie a servizio della Terra.



La settimana “MenteCuoreMani” integra in maniera equilibrata attività e momenti di silenzio, apprendimento e condivisione, tutto all’interno di un programma di pratica curato. Le meditazioni, i pasti e altri momenti di presenza mentale seguono gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh e della scuola zen di Plum Village, che sono il fondamento della pratica a Pardesa. Alcuni lavori che faremo insieme sono: creazione di compost con il metodo “Berkeley”, vermicompost, concimazione degli alberi, allestimento del nostro centro di pratica.

## Il programma prevede

- Meditazione formale mattutina e serale
- Pasti comuni in consapevolezza
- Insegnamento sulla presenza mentale applicata alla vita quotidiana, nella tradizione di Thich Nhat Hanh
- Attività di cura della Terra
- Cerchi di condivisione
- Tempo libero per esplorare la natura circostante e per la propria pratica personale
- Condivisione dei compiti quotidiani e responsabilità collettiva

## I facilitatori

Julia Ramanoelina è insegnante di Dharma nella tradizione del maestro zen Thich Nhat Hanh e del centro di pratica internazionale di presenza mentale Plum Village. Ha vissuto da monaca a Plum Village per 12 anni e ha viaggiato in Europa, Latino America e in Asia per sostenere ritiri ed attività di meditazione per adulti, adolescenti e bambini. Al momento è attiva presso il centro di pratica [Montagne du Dharma](#), situato nel parco nazionale Cévennes in Francia. Julia ha molto a cuore e si occupa concretamente della natura e di persone; concentra la sua attenzione ogni giorno per incarnare il nome spirituale ricevuto da Thich Nhat Hanh nel 2008: Vera Armonia.

Bar Zecharya, insegnante di Dharma nella tradizione zen fondata da Thich Nhat Hanh, dal 2018 è custode di [Pardesa](#). Bar ha conosciuto la permacultura nel 2014, trovandola un’espressione concreta di un cammino spirituale che mette al suo centro la nostra interconnessione con la Terra. Ha a cuore i temi quali: relazionarci con la Terra e con la crisi climatica; praticare in contesti e momenti di conflitto; conoscere e lavorare con la mente, l’ego e la coscienza; vivere appieno la nostra aspirazione; e l’arte del fermarsi e guarire.

## Orario tipico

6.30 meditazione formale mattutina  
 7.15 colazione  
 8.00 lavori di permacultura  
 12.00 pranzo  
 tempo personale  
 18.30 cena in consapevolezza  
 20.15 meditazione serale  
 nobile silenzio

## Partecipazione

Non è richiesta alcuna conoscenza specifica. Oltre alla disponibilità ad imparare e a sporcarsi le mani, si richiede una piena partecipazione alla vita comunitaria del centro. Essa comprende il rispetto degli orari delle attività, i periodi di silenzio come pratica, le meditazioni e i momenti di condivisione, elementi che arricchiscono e costituiscono parte integrante dell'esperienza.

Per iscrizione e maggiori informazioni: [MenteCuoreMani](#)

## L'amicizia nella vita e sul sentiero spirituale

28 settembre – 1 ottobre 2023

Ritiro di presenza mentale nella natura  
con Julia Ramanoelina e Bar Zecharya  
a [Pardesa](#), Comune di Pianoro (BO)

Un giorno Ananda, l'attendente del Buddha, gli disse: "mi sembra che la buona amicizia sia la metà della vita spirituale". "Non è così, Ananda!", esclamò il Buddha, "la buona amicizia è la vita spirituale intera!"

Come posso trovare un amico vero, qualcuno degno della mia fiducia, qualcuno che condivida e nutra la mia gioia, che mi capisca e sia capace di sostenermi in momenti di difficoltà? Come posso essere una vera amica per le persone a me care e per i membri della mia comunità? Potremo dire che la via spirituale, la via di impegno nella guarigione del mondo, è la stessa via di una comunità di amici che si impegnano a salvare persone, animali, piante e minerali.

Nel contesto buddhista, vuol dire che il gioiello del Sangha non è diverso dal gioiello del Dharma. Nel momento stesso in cui prendiamo rifugio in un sentiero di verità, di bontà e di felicità (Dharma), stiamo anche accogliendo ogni persona (Sangha) che si adopera per rendere reale questa felicità. E il Sangha ci accoglie pienamente, sia che ne siamo consapevoli o meno.

**In questo ritiro esploreremo l'importanza dell'amicizia nella nostra vita e conosceremo modi per portare più profondità alle nostre relazioni.** Condivideremo meditazioni sedute e camminate all'aperto, discorsi di Dharma sul tema, pasti in consapevolezza, cerchi di condivisione e tempo in natura. La riserva naturale del Contrafforte Pliocenico, accanto al centro di pratica Pardesa, offrirà un ambiente ideale per la nostra esperienza.

Non è richiesta alcuna conoscenza specifica. **Si richiede una piena partecipazione alla vita comunitaria** del centro di pratica. Essa comprende il rispetto degli orari delle attività, i periodi di silenzio come pratica, le meditazioni e i momenti di condivisione, elementi che arricchiscono e

costituiscono parte integrante dell'esperienza.

*Il ritiro e gli insegnamenti saranno in lingua inglese e italiano, con traduzione quando necessario.*

## Gli insegnanti

**Julia Ramanoelina** è insegnante di Dharma nella tradizione del maestro zen Thich Nhat Hanh e del centro di pratica internazionale di presenza mentale Plum Village. **Ha vissuto da monaca a Plum Village per 12 anni** e ha viaggiato in Europa, Latino America e in Asia per sostenere ritiri ed attività di meditazione per adulti, adolescenti e bambini. Al momento è attiva presso il centro di pratica **Montagne du Dharma**, situato nel parco nazionale Cévennes in Francia. Julia ha molto a cuore e si occupa concretamente della natura e di persone; concentra la sua attenzione ogni giorno per incarnare il nome spirituale ricevuto da Thich Nhat Hanh nel 2008: Vera Armonia.

**Bar Zecharya**, insegnante di Dharma nella tradizione zen fondata da Thich Nhat Hanh, dal 2018 è custode di **Pardesa**. Ha a cuore i temi quali: relazionarci con la Terra e con la crisi climatica; praticare in contesti e momenti di conflitto; conoscere e lavorare con la mente, l'ego e la coscienza; vivere appieno la nostra aspirazione; e l'arte del fermarsi e guarire.

## Orario di esempio

Gli orari delle attività possono variare. Un orario d'esempio è:

5.45 sveglia  
6.30 meditazione mattutina  
7.30 colazione  
8.45 presentazione della giornata  
9.00 discorso di Dharma  
10.30 meditazione camminata  
12.00 pranzo  
14.30 rilassamento profondo  
15.30 pratica comunitaria  
19.00 cena  
20.30 meditazione serale  
nobile silenzio (fino alle 8.45 del giorno successivo)

## Per iscrizione e maggiori informazioni

[L'amicizia nella vita e sul sentiero spirituale](#)