

MEDITAZIONE E COMPASSIONE

Esplorazione meditativa fra psicologia e Zen
ritiro secondo gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh
CON IL MONACO FABIEU E CRISTINA PESCE

Marostica (VI)
17-18-19 febbraio 2023

Il monaco Fabieu ha vissuto per molti anni con la comunità di Plum Village dove è diventato insegnante di Dharma nel 2018; da pochi mesi ha lasciato la comunità per dedicarsi all'insegnamento e alla pratica della meditazione in Italia.

Cristina Pesce, psicologa e psicoterapeuta, con formazione nelle "Terapie Cognitivo-comportamentali basate sulla Mindfulness". Nel 2019 ha ricevuto presso Plum Village i "Cinque Addestramenti alla Consapevolezza".

Ci accompagneranno nella ricerca e nell'approfondimento dell'osservazione della mente in un clima raccolto, così da creare insieme un'energia di quiete e visione profonda, che ci potrà nutrire e guarire. Oltre alle pratiche meditative, potremo praticare il fermarsi, l'ascolto profondo di noi stessi e degli altri, ci prenderemo cura del corpo, consumeremo i pasti in consapevolezza godendo della reciproca presenza e dell'ambiente che ci circonda, nel silenzio.

Abbiamo l'opportunità di trascorrere questi giorni nella "Terra felice", luogo di vita consapevole a valle San Floriano vicino a Marostica (VI). Una casa e un orto-giardino di pace, pratica e cura della Natura e dell'uomo. In sintonia con l'ambiente trascorreremo le giornate insieme, immersi nel verde, nutrendoci di cibo vegetariano o vegano, coltivato e preparato con amore. Nutriremo pensieri, parole e azioni con leggerezza e gioia.

TEMPI

Il ritiro è aperto anche a chi è alla prima esperienza e si svolgerà da venerdì sera ore 18.00 a domenica dopo pranzo ore 14.00.

ISCRIZIONI

I posti sono limitati.

Le iscrizioni RIMARRANNO APERTE FINO AL 10 FEBBRAIO.

Per l'iscrizione scrivere a:

insiemeconsapevolmente.info@gmail.com

per sapere di più:
<https://insiemeconsapevolmente.org/meditazione-e-compassione-esplorazione-meditativa-fra-psicologia-e-zen/>