
Via San Martino a Scopeto, Vicchio (FI) indicazioni per B&B “Il Mugello”
Domenica 11 giugno 2023
9.30-17.00

**La consapevolezza per sostenere
le sfide della vita quotidiana**

Giornata di consapevolezza nella tradizione di Plum Village
con il monaco Fabieu
rivolta alle nuove generazioni

In questa giornata abbiamo l'occasione di stare insieme nella natura e sperimentare i benefici della consapevolezza.

Ascolteremo la pratica di vita di un giovane monaco e potremo condividere le nostre esperienze.

Saremo accompagnati e sostenuti da pratiche di ascolto e rilassamento del corpo

Programma: 9.30 accoglienza; 10.00-10.45 camminata consapevole; 11.00-12.30 discorso; 13.00 pranzo a pic-nic; 14.00-14.45 rilassamento profondo; 15.00-16.00 condivisione a piccoli gruppi; 16.15-17.00 tè e saluti.

L'incontro è rivolto a giovani, studenti e adulti sotto i 35 anni.

E' prevista, per chi può, una quota di partecipazione di 10 Euro per coprire le spese di viaggio di Phap Bieu e per offrirgli una donazione.

Cosa portare: sono da portare cuscino o panchetto per sedersi, un tappetino e una coperta per il rilassamento profondo. Un pasto a pic-nic vegetariano e una stuoia per il pic-nic. Sono a disposizione molte sedie.

Come arrivare: via San Martino a Scopeto, Vicchio (Fi), seguire le indicazioni per B&B “Il Mugello”, tenere a sx per arrivare alla casa colonica dove si terrà la giornata. Parcheggiare a lato della strada. Su richiesta navetta dalla stazione dei treni di Borgo S. Lorenzo ore 9.30.

Per informazioni e iscrizioni scrivere a mariachiaran@yahoo.it entro il 3 giugno 2023