

## Ritiro a Maguzzano (Brescia) 24-28 aprile 2024

Questa è una preziosa occasione di approfondimento e di incontro per chi già pratica la meditazione di consapevolezza di derivazione buddhista.

*I posti sono limitati e le richieste (da inoltrarsi alle organizzatrici tramite il modulo on line che troverete sul blog [www.letiziabaglioni.com](http://www.letiziabaglioni.com) ) verranno vagilate tenendo presente l'esigenza di costituire un gruppo sufficientemente omogeneo in grado di lavorare insieme e trarre il massimo vantaggio dalle condizioni di un ritiro intensivo di meditazione.*

Preferenziale 1) aver partecipato al *Laboratorio online del lunedì* (2023-24) con Letizia. 2) O aver fatto almeno un ritiro residenziale recente con regole e approccio simile.

Chi si iscrive dovrà sentirsi a proprio agio con i precetti etici buddhisti, il contentamento e la semplificazione tipici di un ritiro, il rispetto del silenzio. Quest'ultimo include anche astenersi dall'uso di cellulari, internet, messaggistica, eccetera (per la ricezione di eventuali comunicazioni urgenti verrà fornito un recapito da lasciare ai familiari).

Il programma coltiva la capacità di rilassare corpo e mente centrando la consapevolezza nella condizione presente, in tutte le posture e le attività della giornata.

Interrompendo la proliferazione del pensiero autoreferenziale e la reattività abituale, la consapevolezza situazionale si concentra su ciò che è rilevante, rispondendo saggiamente alle condizioni interne ed esterne.

Le sessioni di insegnamento e di pratica formale si tengono nella sala principale o all'aperto e includono meditazione in movimento,

camminata e seduta, discorso serale e canti. Non sono previsti colloqui individuali ma sessioni di d&r e uno spazio quotidiano per la discussione sulla pratica in gruppo

Chi viene al ritiro si impegna a partecipare integralmente al programma giornaliero, a non allontanarsi dal perimetro dell'Abbazia, e ad adottare i comportamenti richiesti per supportare la contemplazione e l'armonia del gruppo.

**SEDE:** Abbazia di Maguzzano, Via Maguzzano 4, Lonato del Garda (BS)

**Trasporti:** in treno, stazione Desenzano del Garda. L'Abbazia dista 5 km (autobus 15-20 minuti o taxi a circa 12 euro)

**ARRIVI E PARTENZE:** Il ritiro inizia mercoledì 24 aprile dopo lo spuntino delle 18 e termina domenica 28 alle 13 (il pranzo è incluso). **Non è possibile arrivare a ritiro iniziato.**

Vi preghiamo di organizzarvi per restare fino alla chiusura formale.

**COSTO e sistemazione:** 250 euro in trattamento mezza pensione (colazione, pranzo, spuntino della sera) in camera singola (fino ad esaurimento in ordine di prenotazione) o doppia con bagno.

**Per confermare il posto sarà richiesto un acconto di 60 euro da versare entro il 1° marzo 2024.** Il saldo andrà pagato in loco. Secondo le regole dell'Abbazia, la caparra sarà restituita solo in caso di disdetta prima del 24 marzo.

**PASTI:** alimentazione latto-ovo-vegetariana. Allergie ed esigenze per motivi medici vanno comunicate nel modulo di iscrizione. Lo spuntino della sera è costituito da frutta, pane, tisane.

**ATTREZZATURA:** Ciascuno si organizzi per meditare comodamente portando ciò di cui ha bisogno (stuoie, panchetto, materassino, cuscino di

meditazione ...). Sono a disposizione alcune sedie. Comunicheremo agli iscritti la possibilità di trovare sul posto cuscini o altro materiale per chi non può portarli.

#### **GENEROSITÁ/DANA:**

L'insegnamento e il supporto organizzativo sono offerti liberamente. Al termine si può lasciare una donazione in contanti per l'insegnante e le spese, o effettuare un bonifico

VEDI QUI

*NOTA: La struttura ospitante è grande e spaziosa e potrebbe accogliere altri ospiti (gruppi di preghiera) durante il nostro soggiorno. Ciò non incide sulla qualità o modalità della pratica, né richiederà di socializzare.*

