

Ritiro di meditazione a Lonato del Garda (BS) 29 aprile-3 maggio 2026

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

Le richieste, da inoltrarsi alle organizzatrici tramite il modulo online che troverete sul blog www.letiziabaglioni.com verranno vaglate 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 integralmente al *Laboratorio online del lunedì* (2025-26) con Letizia 2) oppure, aver fatto almeno un ritiro residenziale recente con regole e approccio simili.

Chi si iscrive dovrà sentirsi a proprio agio con i 5 precetti etici buddhisti, l'adattabilità e la semplificazione tipici di un ritiro, il rispetto del silenzio (a parte i momenti di condivisione previsti) e lo spirito di generosa dedizione alla pratica.

Il silenzio include anche astenersi dall'uso di cellulari, internet, social, 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

IMPORTANTE: Chi viene al ritiro si impegna a partecipare integralmente al programma giornaliero, a non allontanarsi dal perimetro dell'Abbazia e a seguire le indicazioni dei Coordinatori per supportare la contemplazione e l'armonia del gruppo.

SEDE: Abbazia di Maguzzano
Via Maccarona 8, Lonato del Garda BS

Trasporti: L'Abbazia dista 5 km dalla stazione FS **Desenzano del Garda**. In bus 15-20 minuti; in taxi, costo 12 euro circa)

ARRIVO E PARTENZA: Il ritiro inizia mercoledì alle 18:20 con il discorso di orientamento del Coordinatore e una cena leggera, seguita dalla prima sessione di pratica in sala. Arrivo e sistemazione fra le 15:00 e le 18:00. **Non è possibile arrivare a ritiro iniziato.**

Vi preghiamo di organizzarvi per restare fino alla chiusura formale alle 12:30.

COSTO: pensione completa 280 euro in camera doppia con bagno; singola con bagno 320 euro (disponibilità limitata). **Per confermare il posto è richiesto un acconto di 70 euro.** Il saldo andrà pagato in loco. In caso di disdetta: l'acconto verrà restituito se richiesto entro il 14 marzo.

PASTI: alimentazione latto-ovo-vegetariana. Allergie ed esigenze **per motivi medici** vanno comunicate nel modulo di iscrizione.

ATTREZZATURA: Ciascuno si organizzi per meditare comodamente portando ciò di cui ha bisogno (panchetto o cuscino di meditazione, coperta ...). Troverete lì le sedie e i materassini quadrati, forse qualche cuscino.

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, oppure effettuare un bonifico [VEDI QUI](#)



NOTA: La struttura è spaziosa e accoglierà altri ospiti (gruppo di studio o preghiera) durante il nostro soggiorno. Ciò non incide sulla qualità o modalità della pratica, né richiederà di socializzare.