

**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, irrequietezza 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](mailto: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](mailto: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.

[info@interessere.it](mailto:info@interessere.it)

Comunità italiana dell'Ordine dell'Interessere

[www.interessere.it](http://www.interessere.it)