

*"Vita senza Forma"*

## **Esplorazione meditativa degli spazi e dei silenzi oltre le idee e i pensieri.**

**Sabato 23 Settembre 2023**

**dalle 9,00 alle 17,00**

"Corte delle Madri" via Partigiani, 52 - Bereguardo (PV)

*Questo incontro è un'occasione per fermarsi e riconoscere una dimensione della nostra vita sorprendente e misteriosa.*

*Dietro i nostri giudizi, le nostre aspettative, i nostri progetti e le nostre memorie, si apre uno spazio vuoto dove la pace, la tranquillità e la gioia sono assolutamente gratuite.*

**Care amiche, cari amici**, siamo felici di invitarvi a una giornata di consapevolezza alla Corte delle Madri a Bereguardo(PV).

**Praticheremo** la meditazione seduta, la meditazione camminata, il pasto in consapevolezza e riceveremo gli insegnamenti di Dharma da Fabieu (Phap Bieu) ordinato monaco sotto la guida di Thich Nath Hanh, vissuto per molti anni con la Comunità di Plum Village, diventato insegnante di Dharma nel 2018 e ora, da pochi mesi, residente in Italia per dedicarsi all'insegnamento e alla pratica della meditazione.

**Per partecipare** inviare una mail di "partecipazione" entro mercoledì 21 Settembre a: **Idavitari@libero.it** indicando nome cognome, numero di telefono, eventuali intolleranze alimentari, località di provenienza (per organizzare eventuali condivisioni dell'auto). In alternativa inviare un sms al **+39 346 243 9139 per essere** ricontattato.

**Per l'incontro** è richiesta un'offerta di **20€** che include il pranzo vegano e un contributo per le spese dell'insegnante di Dharma.

Per chi ha difficoltà economiche possiamo concordare diversamente.

**Orario:** l'arrivo è suggerito per le **9,00-9.30** per iniziare alla 10.00, la conclusione è prevista per le **17,00**

**Cosa serve:** l'occorrente per sedersi in sala di meditazione (tappetino/panchetto/cuscino ed eventualmente una coperta leggera).

Vi attendiamo con gioia.

**Come arrivare:**

**con Bus, Tram, Treno a Metro:**

[https://moovitapp.com/index/it/mezzi\\_publici-Bereguardo\\_Via\\_Partigiani-Milano\\_e\\_Lombardia-stop\\_45521632-223](https://moovitapp.com/index/it/mezzi_publici-Bereguardo_Via_Partigiani-Milano_e_Lombardia-stop_45521632-223)

**In auto:** Autostrada Milano – Genova, uscita Bereguardo,

- All'uscita dal "casello Autostradale svolta a sinistra e prendi Strada Statale 526 dell'Est Ticino (indicazioni per Magenta) (2,0 km)

- Alla rotonda, prendi la 2ª uscita e rimani su Strada Statale 526 dell'Est Ticino (550 mt)

- Svoltata a destra e prendi Via Partigiani/SP110 - La tua destinazione è sulla destra (37mt)

**Per conoscere la biografia di Thich Nhat Hanh, i suoi insegnamenti, la pratica di Plum Village, il nostro impegno sociale nel "progetto Vietnam", i ritiri in programma, per vedere i Gruppi di Pratica in Italia, per conoscere o acquistare i libri di Thay tradotti in italiano ,... clicca su Associazione Essere Pace**