

Giornata di consapevolezza a Piacenza

Lo spazio sconfinato del presente

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

Domenica 12 novembre 2023

dalle 9,00 alle 17,00

Presso Centro Yoga Anahata c/o Ospizi Civili, via Scalabrini 21, 29122 Piacenza

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 un incontro di consapevolezza presso il Centro Yoga Anahata di Piacenza

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 8 novembre. Nel caso di superamento del numero massimo di iscrizione, le richieste successive verranno inserite in una lista di attesa. Per iscrizioni, scrivere preferibilmente un whatsapp a Elena, **338 508 9551**, oppure una e-mail a **ele.ripa98@gmail.com** indicando nome cognome, numero di telefono, località di provenienza (per organizzare eventuali condivisioni dell'auto). Riceverete un messaggio per conferma.

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

Per l'incontro è richiesta un'offerta di 15 €, che include un contributo per le spese dell'insegnante di Dharma. Naturalmente sono bene accette eventuali offerte.

Cosa serve: l'occorrente per sedersi in sala di meditazione (tappetino/panchetto/cuscino ed eventualmente una coperta leggera). Per chi verrà in treno o con i mezzi pubblici offriremo tappetini e (fino a esaurimento) cuscini e/o panchetti

Portare un pranzo al sacco (vegetariano/vegano). Se lo desideriamo, potremo condividere il cibo che porteremo con gli amici e amiche.

Come arrivare con treno o auto:

vedi <https://www.sanghapiacenza.org/dove.html>

Purtroppo ci troviamo in centro storico, che è ZTL anche di Domenica. Si consiglia di posteggiare al posteggio della Cavallerizza Stradone Farnese, (Vicino a Eataly) circa 500 m dal nostro Centro, oppure ai Chiostrini del Duomo (30 m)