

Siate luce nella relazione



***"...Ognuno di noi è in cerca di intimità emotiva.
E' nostro desiderio essere in armonia, avere fra noi
una comunicazione autentica e una reciproca comprensione".
(Thích Nhất Hạnh "Sono qui per te")***

La qualità delle nostre relazioni dipende da come ci poniamo nei confronti dell'altro e da come riusciamo a comunicare i nostri bisogni.

Vi è un grande potenziale di armonia e guarigione che possiamo attivare in noi attraverso la pratica costante e amorevole e prendendoci la piena responsabilità della nostra trasformazione per illuminare la nostra via e le nostre relazioni.

Una giornata di consapevolezza è un momento prezioso per sperimentare relazioni amorevoli e per riflettere insieme attivamente sulle nostre scelte e sulla direzione che vogliamo dare alla nostra vita.

Silvia Lombardi*, maestra di Dharma, ci guiderà con riflessioni e laboratori; praticheremo insieme la meditazione seduta e camminata, mangeremo in consapevolezza e condivideremo la nostra esperienza.

L'incontro è aperto a praticanti vecchi e nuovi.

L'incontro inizia alle 9,30, ma vi invitiamo ad arrivare con un buon anticipo, per la registrazione.

Ecco il programma della giornata, anche se potrà esserci qualche piccolo cambiamento.

dalle 8.30 Accoglienza e registrazione - Per chi lo desidera, dalle ore 9.00, verrà offerta la pratica di Chi Kung con i bastoni

- 9.30 Presentazione e meditazione guidata
- 10.30 Riflessioni guidate e discorso di Dharma
- 12.30 Pranzo
- 13.30 Meditazione camminata
- 14.30 Laboratorio
- 15.30 Condivisione
- 16.30 Cerchio finale e saluti

La quota di partecipazione per l'intera giornata è di € 10,00. Il residuo attivo, al netto delle spese, verrà devoluto al Centro italiano di pratica Avalokita.

Iscrizioni

Le iscrizioni si chiuderanno al raggiungimento di 100 persone.

L'iscrizione e le informazioni dettagliate sono disponibili online al seguente link

<http://www.passidipace.org/appuntamenti/48-siate-luce-nella-relazione.html>

Cosa serve - E' necessario portare carta e penna, un cuscino o panchetto, un tappetino, un plaid ed un paio di calze pesanti.

Ognuno deve anche provvedere al proprio pasto e bevanda al sacco con cibo vegetariano.

Luogo dell'incontro

Saremo ospiti del Centro Camilliano di Formazione – Via Astico - Verona

Come arrivare al Centro Camilliano di Formazione

Per chi arriva dall'autostrada A4 O A22 l'uscita è Verona Nord; Vedere qui una mappa del percorso
Dalla Stazione FS di Porta Nuova:

Autobus Linea 93 - Marciapiede D2 - alle 8,30 e alle 9,10 – fermata in via Trento 6/A, poi continuare su via Trento per 200 metri, quindi svoltare a destra in via Quinzano e dopo altri 200 metri di nuovo a destra in via Astico. L'ingresso al Centro Camilliano è in fondo alla via.

Grazie di venire a praticare con noi.

I sangha di Verona

** **Silvia Lombardi** pratica la tradizione spirituale di Thích Nhất Hạnh dal 1993 e riceve la lampada per l'insegnamento del Dharma nel 2006. Da anni condivide la pratica in ritiri e giornate di consapevolezza in Italia, in particolare sui temi delle relazioni e dell'accompagnamento a morenti. Tiene inoltre ritiri di massaggio olistico meditativo. Vive con la sua famiglia vicino ad Alessandria e recentemente si è laureata in Orientalistica presso l'Università Alma Mater di Bologna.*