

Guardiamo un albero di arancio: vediamo che passa la vita, stagione dopo stagione, a produrre splendide foglie verdi, fiori profumati e arance dolci. Sono queste le cose migliori che un arancio possa generare e offrire al mondo.

Anche noi esseri umani offriamo qualcosa al mondo in ogni momento della nostra vita quotidiana sotto forma di pensieri, parole e azioni. Forse desidereremo offrire al mondo i pensieri migliori, le parole e le azioni migliori che possiamo, perché sono ciò che rimane di noi nel tempo, sono la nostra continuazione, che ci piaccia o no. Possiamo fare un uso saggio del nostro tempo e generare le energie dell'amore, della compassione e della comprensione; possiamo dire parole splendide, essere d'ispirazione per gli altri, possiamo perdonare e agire in concreto per aiutare e proteggere la Terra, per aiutarci e proteggerci l'un l'altro. E' così che possiamo assicurarci una bella continuazione.

(Thich Nhat Hanh in L'unico mondo che abbiamo)



CONSAPEVOLEZZA, ARTE E NATURA Laboratori per bambini e adulti

Pratichiamo la consapevolezza immersi nella natura delle colline di Marostica (VI). Ci incamminiamo la mattina risalendo il percorso dell'acqua di un torrente. Ci sediamo su di un prato per mangiare assieme e vedere che in ogni boccone c'è l'intero universo. Abbiamo così la possibilità di stare in contatto con la Terra, rilassando il nostro corpo, circondati dalle piante e dai suoni dell'estate. Riconosciamo il nostro respiro per vivere pienamente il momento presente.

Con gli elementi della natura troviamo forme armoniose risvegliando la nostra mente creativa, capace di cogliere la bellezza anche in un piccolo sassolino.

LABORATORIO PER BAMBINI E ADULTI

Venerdì 10 luglio dalle ore 10,00 alle ore 17,00
(accoglienza dalle ore 9,00)

LUOGO D'INCONTRO

VALLE SAN FLORIANO, frazione di MAROSTICA (VI)
Palestra Comunale Via Stroppari 2/A,
(parcheggio vicino alle Poste)





COSA PORTARE

Un blocco da disegno e dei colori o matite che amiamo, un pranzo al sacco, un asciugamano, pantaloncini corti, scarpe o sandali sportivi che si possano bagnare, un cambio di vestiti leggeri, un telo per sederci sul prato.

Il percorso consiste in un'ora e mezza di cammino complessivamente, di difficoltà media.

ISCRIZIONI

Iscrizioni entro il 10 giugno 2015.

I posti sono limitati.

Il contributo richiesto è di 20 € a persona.

Per l'iscrizione scrivere una mail a

laboratori.consapevolezza@gmail.com

Solo per informazioni è possibile telefonare la mattina al 0424 77497 (mar.-mer.-gio. ore 10-12).

ALLOGGIO

Per chi non è residente in zona possiamo suggerire di visitare siti come www.bed-and-breakfast.it, www.booking.com o www.tripadvisor.it. Vi consigliamo anche il b&b Al Cantico (www.bbalcantico.com) a circa 15 minuti da Marostica



CHI SIAMO

Kaira-Jewel Lingo è un'insegnante di meditazione zen secondo gli insegnamenti del maestro Thich Nhat Hanh. E' stata ordinata monaca nel 1999, e nel 2007 insegnante di Dharma.

Nel 2015 e' ritornata alla vita laica e continua a praticare e insegnare la consapevolezza.

Cittadina americana, ha conseguito la laurea in Antropologia e Scienze Sociali, ha condotto ritiri di consapevolezza in Europa, Stati Uniti, Asia, Brasile, India e Sud Africa. Da alcuni anni viene in Italia dedicando molto tempo a condividere la consapevolezza e la compassione soprattutto con bambini, famiglie, giovani e con insegnanti nelle scuole. Ha redatto "Semi di felicità": praticare la consapevolezza con i bambini, autore Thich Nhat Hanh (ed. italiana Terranuova, 2013). Tiene anche ritiri per artisti in cui esprime il suo intento di mettere in relazione arte, gioco e consapevolezza.

Thich Nhat Hanh, maestro di meditazione zen e della pratica della consapevolezza, vietnamita, poeta, scrittore, attivista per i diritti umani. Nel 1967 è stato candidato da Martin Luther King Jr al Premio Nobel per la Pace. Vive a Plum Village, monastero e centro di meditazione in Francia, e conduce ritiri in tutto il mondo sull'arte di vivere in presenza mentale.

Ulteriori informazioni:

www.plumvillage.org

www.mindfuledu.org

www.avalokita.it

www.esserepace.org

Con il sostegno dell'Associazione Essere Pace

