

**Fine settimana di consapevolezza
alle Cascine Orsine (località Cascina Pirola), Zelata (Pv)**

Incontro mensile della Comunità di pratica del Nord Italia
che si ispira agli insegnamenti di Thich Nhat Hanh
organizzato dal Sangha di Brescia

**9 - 10 giugno 2018
"Vivere pienamente attraverso la pratica"**

La consapevolezza è il tipo di energia che ci aiuta a riconoscere e ad apprezzare le cose che ci circondano. Molto spesso nelle nostre vite siamo così assorti nelle nostre preoccupazioni e nelle nostre difficoltà, che non ci accorgiamo che la primavera sta arrivando e che gli alberi fioriscono sulla strada che percorriamo ogni giorno. La consapevolezza è la pratica della meditazione nella nostra vita quotidiana. Quando ci accorgiamo che la nostra mente divaga e che abbiamo perso il contatto con il nostro corpo e con il momento presente possiamo semplicemente arrestarci per qualche istante e fare tre respiri con calma e agio. Mentre respiriamo in consapevolezza possiamo guardarci attorno e praticando scopriremo che nel momento presente ci sono tutte le condizioni necessarie per essere felici...se stai perdendo le tue energie dovresti tornare a casa nel momento presente e quando sei tornato a casa nel momento presente ti accorgi che c'è una preoccupazione in te, c'è tensione in te, c'è tensione nel tuo corpo, c'è preoccupazione nella tua mente e sai che questo non va bene e scoprirai che ci sono cose che puoi fare qui ed ora al fine di facilitare la tua guarigione. (Thich Nhat Hanh)

Avremo la possibilità di praticare la meditazione seduta e camminata, di ascoltare un insegnamento di Dharma, di mangiare insieme in consapevolezza, di gioire di una meditazione camminata nella natura e di condividere in un'atmosfera rilassata e accogliente le nostre esperienze di pratica della presenza mentale.

Luogo dell'incontro: Cascina Pirola, Via Cavagna San Giuliani 1, Zelata di Bereguardo, Pavia
Per arrivare in auto: autostrada Mi-Ge (A7) uscita Bereguardo;
autostrada Brescia Torino (A21) uscita Casteggio, Casatisma, seguire per Bereguardo;
In pullman da Milano: partenza stazione Famagosta, destinazione Bereguardo o Motta Visconti.
In caso di arrivo con pullman, contattare Cascine Orsine al numero 0382 930542 per passaggio con navetta.
Se incontrate difficoltà nel raggiungere il luogo potete telefonare al seguente numero 0382 930542, negozio Cascine Orsine.

Informazioni, costi e prenotazioni:

per le iscrizioni e prenotazioni scrivere a Lia al seguente indirizzo lia.fiorini@libero.it indicando nome e cognome, il luogo di provenienza, un recapito telefonico e se siamo nuovi alla pratica o se pratichiamo già in un Sangha.

In caso di necessità o se non si disponesse di un indirizzo e-mail, telefonare dalle ore 18.00 alle 19.00 al numero: 3391509245 (escluso i festivi).

Al momento dell'iscrizione potete segnalare specifiche necessità o eventuali allergie e intolleranze alimentari. Se desiderato, specificare anche la richiesta di lenzuola.

La struttura dispone di:

Alla cascina Pirola

2 camere da 8 e 9 posti;

1 camera da 4 posti

tutte con bagni comuni, promiscui

al costo di 35,00 Euro a persona;

4 camere doppie con 2 bagni comuni al costo di 43,00 euro a persona.

Alla Casa detta del "Barbon" a circa 300 mt dalla Cascina Pirola:

2 camere da 5 posti con due bagni comuni al costo di 35,00 euro a persona.

Su richiesta è possibile avere le lenzuola al costo aggiuntivo di 3,00 euro.

Le Cascine Orsine ci segnalano inoltre la possibilità di pernottamento presso l'*Hotel de la Ville* che dista circa 2 km dalla cascina Pirola, (con disponibilità navetta)

Camere singole con biancheria e bagno euro 50

Camera doppia con biancheria e bagno euro 72

a cui vanno aggiunti 27 euro per i pasti alla cascina Pirola.

Le eventuali disdette andranno comunicate al massimo entro il pomeriggio del giovedì precedente l'incontro, direttamente all'incaricato delle iscrizioni.

Chi dovesse disdire oltre quella data, senza che il proprio posto possa essere occupato, è invitato a versare il 50% del costo a seconda della sistemazione scelta sul conto corrente messo cortesemente a disposizione da Vanda Baroni n. 10208 Ubi banca " Filiale di Milano AFFORI 5538, IBAN IT 71 U 03111 01655 0000000 10208.

Questi fondi saranno gestiti dal Consiglio Esplorativo 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 e resi pubblici alla fine dell'anno.

Registrazione

La registrazione dei partecipanti avrà inizio, sabato 09/06/2018 tra le 15.00 e le 16.00. L'incontro terminerà domenica 10/06/2018 alle ore 16.00.

Cosa portare

biancheria (lenzuola e asciugamani);

cuscino da meditazione o panchetto, tappetino, coperta per il rilassamento, oltre a delle calzature da utilizzare all'interno della struttura, scarpe adatte per camminare all'aperto nel parco e il necessario per scrivere.