



Ritiro di Meditazione e Yoga

INTENSIVO 1, 2 e 3 giugno 2018

Per nutrire i semi della consapevolezza in noi, prendendoci cura di corpo e mente

Il ritiro si svolgerà presso il Kushi Ling, Centro di Meditazione della tradizione Gelug del buddismo tibetano. Il Kushi Ling si trova immerso nella natura, nell'ambiente roccioso della zona di Arco, a circa 8 km a nord del Lago di Garda, in Trentino. E' un luogo di silenzio e di grande bellezza naturale, affinché il nostro tempo possa diventare, oltre a un momento di pratica intensiva, anche un'occasione di rigenerazione e di ristoro.

La casa è circondata da prati, orti e frutteti. Ci sono una grande ruota di preghiera ed un piccolo stupa. La sala di lavoro utilizzata per le lezioni è particolarmente accogliente, con un pavimento di legno e le grandi vetrate che si aprono sulla natura.

Coltiveremo la chiarezza e la stabilità della mente, praticando la meditazione e gli *asana*.

La sera del venerdì, dopo cena, entreremo nel Nobile Silenzio. Tale silenzio è detto Nobile perché ha il potere di sanare. Quando lo pratichi non ti stai semplicemente astenendo dal parlare, stai calmando e quietando il tuo pensare.

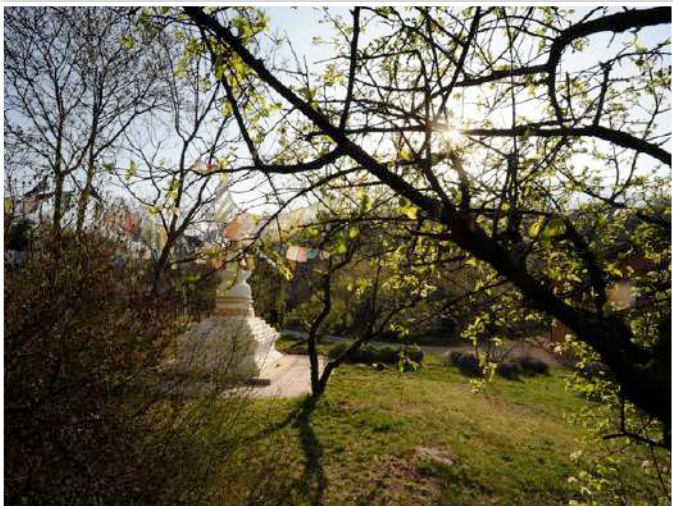
INIZIO: venerdì 1 giugno I ore 18.00

Arrivo e registrazione entro le ore 17.00

FINE: domenica 3 giugno I ore 14.30, dopo il pranzo



Valle di Laghel e Kushi Ling



COSTI

Quota **Pernottamento con pensione completa** a persona al giorno:

. Camera per 3 persone, con bagno esterno in condivisione al piano

42 Euro a notte
(tot. per 2 notti € 84,00)

. Camera per 3/4 persone, con bagno ad uso esclusivo

45 Euro a notte
(tot. per 2 notti € 90,00)

. Camera per 2 persone, con bagno privato ad uso esclusivo (solo 4 stanze disponibili)

49 Euro a notte
(tot. per 2 notti € 98,00)

La cucina è vegetariana. In caso di particolari esigenze alimentari/intolleranze si prega di segnalarcelo.

Quota Associativa Kushi Ling 15 Euro

Quota Ritiro 100.00 Euro

I posti sono limitati, è dunque richiesta una caparra di € 100,00.

Come arrivare al Kushi Ling - Alle Fontane Laghel 19 CP 118 I-38062 Arco/Lago di Garda (TN)

Da sud

Uscire dall'autostrada A 22 a Rovereto sud. Da lì prendere la strada verso Arco.

Da nord

Uscire dall'autostrada A 22 a Trento centro. Da lì prendere la strada 45 bis verso Riva del Garda fino ad Arco. Dal centro di Arco prendere la strada (a destra) verso Laghel. Arrivati alla chiesa Santa Maria di Laghel si prende la salita a sinistra e si segue tutta la strada (circa 3 km, asfaltata e poi sterrata) fino alle Fontane: è l'ultima casa.