

Care amiche, cari amici,

siamo felici di inviarvi il programma delle attività che saranno tenute a settembre e ottobre dai fratelli Phap Ban, Hue Truc e Phap Bieu presso la loro attuale residenza a Calci.
Un sorriso e un fiore di loto.



Qui di seguito il calendario e a seguire una descrizione delle attività proposte.

Settembre

Venerdì 3 Serata di meditazione

Sabato 4 Serata di meditazione

Domenica 5 Giornata di approfondimento

Venerdì 10 Serata di meditazione

Sabato 11 Serata di meditazione

Domenica 12 Giornata di consapevolezza

Venerdì 17 a domenica 19 **Ritiro di meditazione**

Venerdì 17 Serata di meditazione

Sabato 18 Serata di meditazione

Venerdì 24 Serata di meditazione

Sabato 25 Serata di meditazione

Domenica 26 Giornata di consapevolezza

Ottobre

Venerdì 1 Serata di meditazione

Sabato 2 Serata di meditazione

Domenica 3 Giornata di approfondimento

Venerdì 8 Serata di meditazione

Sabato 9 Serata di meditazione

Domenica 10 Giornata di consapevolezza

Serate di Meditazione del Venerdì e Sabato

Il venerdì e sabato sera c'è la possibilità di partecipare ad un incontro di meditazione assieme ai monaci. L'incontro inizia ufficialmente alle 20:00 con una sessione di meditazione camminata seguita da 30 minuti di meditazione seduta e un'altra attività di circa 20 o 30 minuti. Siete invitati a portare un cuscino (panchetto o sedia) e un materassino di meditazione per sedersi all'aperto. Tutti i partecipanti sono invitati ad arrivare almeno 15 minuti prima in modo da poter iniziare tutti insieme e sostenere in questo modo l'energia collettiva di calma e concentrazione.

Per raggiungere la residenza dei monaci si suggerisce di fare un percorso a piedi lasciando l'auto nei pressi della Certosa nei parcheggi indicati alla fine del documento. Il percorso è su strada pianeggiante che passa anche all'interno del piccolo paese (in totale 10 minuti). Alla residenza dei monaci si chiede di non arrivare in auto.

Giornate di consapevolezza

Una volta al mese organizzeremo delle giornate di consapevolezza aperte a tutti. Durante queste giornate anche i bambini sono i benvenuti. Queste giornate saranno condotte con il programma classico:

10:00-10:20	Arrivo
10:30	Meditazione seduta Insegnamento Meditazione camminata
13:30	Pasto in consapevolezza Rilassamento profondo
15:30	Condivisione in gruppi
17:00	Fine della giornata

Tutte le attività si svolgeranno all'aperto. Oltre al cuscino per la meditazione è quindi bene portare un telo per potersi sdraiare al suolo ed un cappello. Portare inoltre il proprio pasto vegetariano e acqua da bere.

Si partirà dal punto di ritrovo di fronte alla Certosa di Calci alle ore 10.00, per raggiungere la residenza dei monaci a piedi. Il percorso è su strada pianeggiante che passa anche all'interno del piccolo paese (in totale 10 minuti). E' consigliato arrivare 20 minuti prima. Per favore è importante essere puntuali. Alla residenza dei monaci si chiede di non arrivare in auto. Per esigenze particolari sarà organizzata una navetta. Alla fine del documento sono indicati i collegamenti al punto di ritrovo e ai parcheggi.

Per informazioni e partecipazione contattare

Patrizia 339.7277337 patrizia.montigalli@gmail.com

Per informazioni di dettaglio su come arrivare e per il parcheggio

Silvio 347.8266264 ben-essereolistico@hotmail.it

Domeniche di approfondimento

Queste domeniche di pratica sono volte ad approfondire alcuni temi specifici che riguardano la pratica della meditazione e gli insegnamenti. Queste giornate non saranno aperte alla partecipazione dei bambini. Chiediamo anche a tutti i partecipanti di non portare animali da compagnia o altre cose che potrebbero diventare distrazioni durante le sessioni di meditazione. In queste giornate verranno guidate delle sessioni di meditazione un po' più lunghe, quindi è opportuno attrezzarsi con un cuscino e un materassino che permettano di sedersi comodamente. Sul posto saranno rese disponibili delle sedie per chi non può sedersi per terra. Il programma di queste giornate varierà leggermente a seconda del

monaco che le guiderà. A grandi linee il programma generale rimarrà:

10:00-10:20	Arrivo
10:30	Prima sessione di pratica Insegnamento Seconda sessione di pratica
13:30	Pasto in consapevolezza Rilassamento profondo
15:30	Condivisione o attività pomeridiana
17:00	Fine della giornata

Nella prima metà della giornata, fino a dopo pranzo, le attività si svolgeranno in silenzio in modo tale da favorire una pratica più profonda. Tutte le attività si svolgeranno all'aperto. Oltre al cuscino per la meditazione è quindi bene portare un telo per potersi sdraiare al suolo ed un cappello. Portare inoltre il proprio pasto vegetariano e acqua da bere.

Si partirà dal punto di ritrovo di fronte alla Certosa di Calci alle ore 10,00, per raggiungere la residenza dei monaci a piedi. Il percorso è su strada pianeggiante che passa anche all'interno del piccolo paese (in totale 10 minuti). E' consigliato arrivare 20 minuti prima. Per favore è importante essere puntuali. Alla residenza dei monaci si chiede di non arrivare in auto. Per esigenze particolari sarà organizzata una navetta. Alla fine del documento sono indicati i collegamenti al punto di ritrovo e ai parcheggi.

Per informazioni e partecipazione contattare

Patrizia 339.7277337 patrizia.montigalli@gmail.com

Per informazioni di dettaglio su come arrivare e per il parcheggio

Silvio 347.8266264 ben-essereolistico@hotmail.it

Ritiro di un fine settimana (17/18/19 settembre)

Un'occasione per lasciare che la consapevolezza permei tutte le nostre azioni durante un intero fine settimana di pratica condivisa. Il ritiro si svolgerà nell'agriturismo "I felloni" (<http://www.ifelloni.it/ita/>).

L'arrivo è previsto il venerdì sera, in tempo per sistemarsi con agio, mangiare la cena e prendere parte alla prima attività. Il ritiro si concluderà domenica dopo pranzo.

I dettagli sul ritiro saranno inviati in seguito.

Indirizzi e direzioni

Residenza dei monaci - Tenuta "La Verruca"

Via Venezia di Rezzano 4
56011 Calci, Pisa

Modalità parcheggio e di arrivo alla residenza dei monaci

Di seguito trovate le indicazioni dei parcheggi, del punto di ritrovo e del percorso a piedi per arrivare alla residenza dei monaci.

[Collegamento alla mappa del parcheggio della certosa più vicino al punto di ritrovo](#)

(coordinate da mettere in google map: 43.72256593450204, 10.522680626426178)

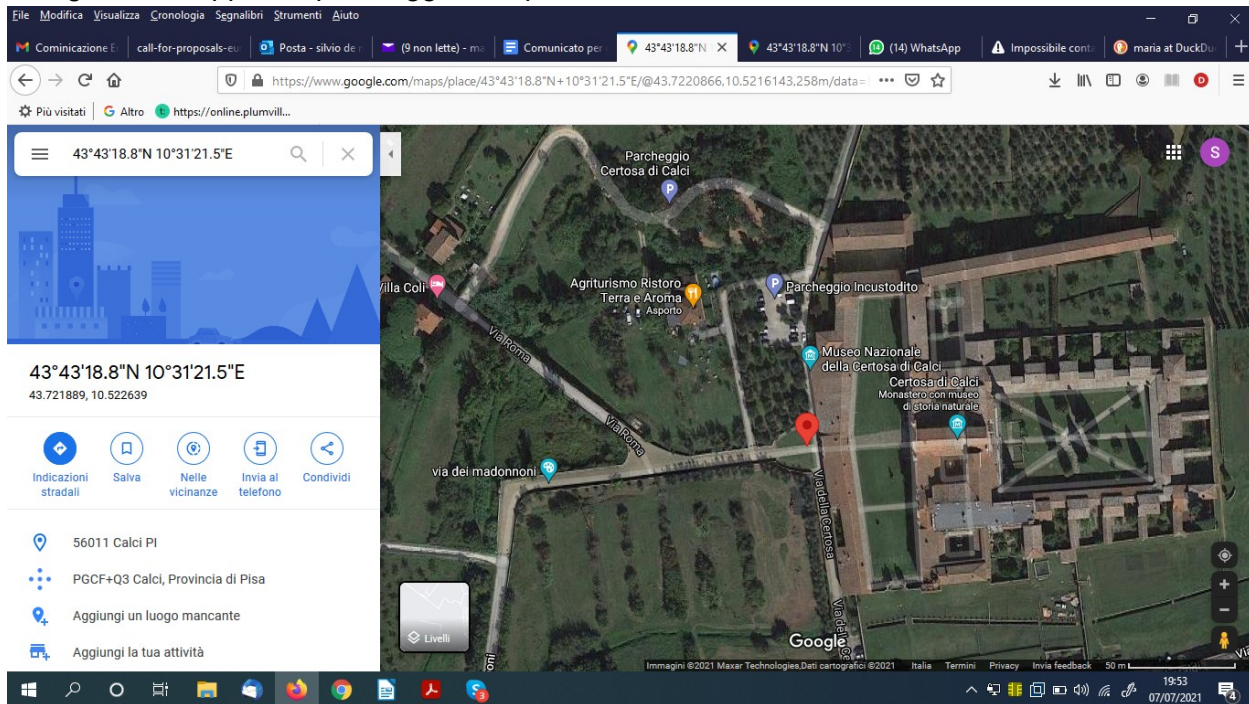
[Collegamento alla mappa del secondo parcheggio della certosa](#)

(coordinate da mettere in google map 43.72296039551737, 10.521823551650327)

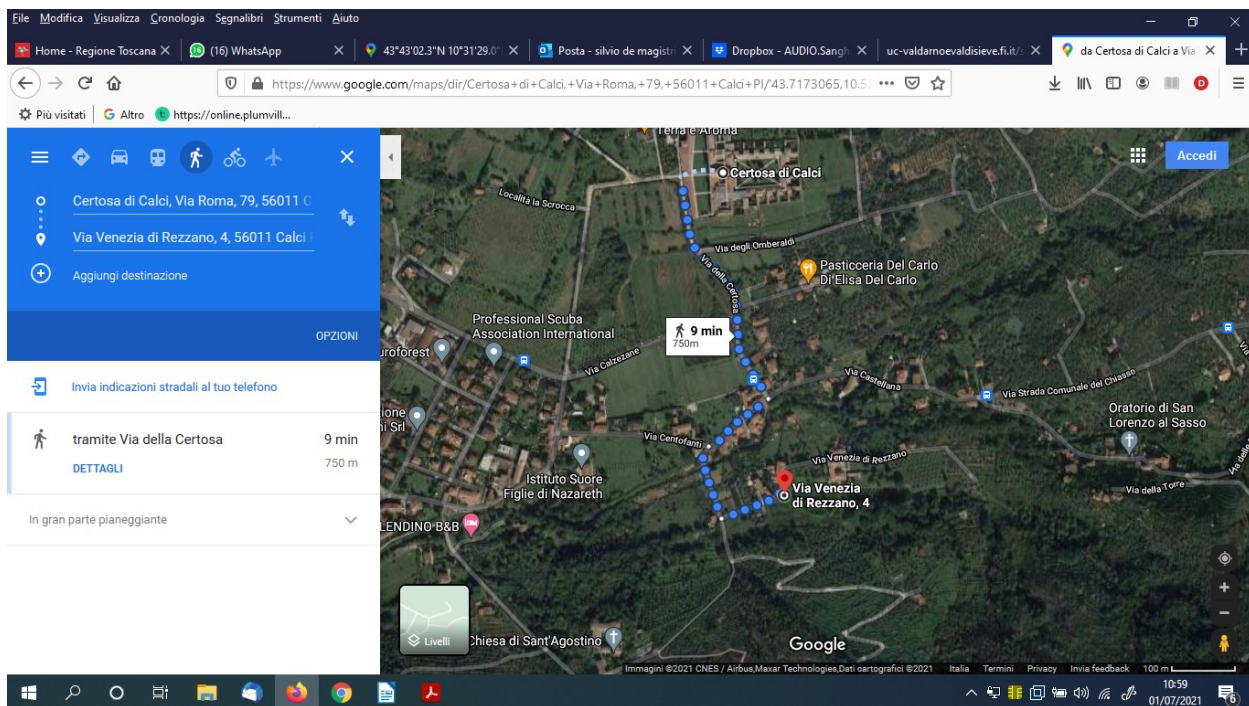
[Collegamento alla mappa del punto di ritrovo di fronte all'ingresso della Certosa di Calci](#)

(coordinate da mettere in google map: 43.72188784668685, 10.522644539067196)

A seguire la mappa dei parcheggi e del punto di ritrovo.



[Percorso a piedi per raggiungere la residenza dei monaci](#) (coordinate da mettere su google map 43.7173065,10.5247347 per arrivare alla residenza) **NON** usare l'indirizzo che è Tenuta "La Verruca" Via Venezia di Rezzano 4 56011 Calci, Pisa perché non è mappato bene.



Alcuni riferimenti per soggiornare nelle vicinanze

Agriturismo Villa Buieri Via della Certosa 2, Calci Tel. 050.937492

B&B Gli Olivi Via Ruschi 174, Calci Tel. 050.938248

B&B Antica Toscana Via Eugenio Terzo 3, Calci Tel. 050.939150

Appartamento [Casa Molino](#) Via Nuova, 56011 Calci Tel. [380 6563110](#)

B&B [VillAmorosa](#) Via Dante Alighieri, 3, 56010 Caprona PI Tel. [050.788326](#)

Al Cortile Tranquillo Via Giulio Guelfi, 24, 56021 Cascina Tel. [335 1216757](#)

Agriturismo Bethsaid a Fauglia Tel. 348.6033130 (20 minuti in auto da Calci)

Altri riferimenti a Pisa

Suore Francescane pensione S. Chiara tel. 050 561814 - Vicino all'ospedale S. Chiara - Via della Faggiola 27 (Pisa)

Suore figlie di Nazareth tel. 050 2208239 - Via S. Bernardo 25 (Pisa vicino alla stazione)