

# Questo momento è meraviglioso

attività con i monaci Phap Ban e Hue Truc  
a Terra Felice - Marostica VI  
agosto - settembre 2022



**Serata di meditazione.** Mercoledì, dalle 20:00 alle 21:45. Un'ora e 45' di pratica con la meditazione camminata e seduta, lettura/insegnamenti proposta dai monaci, condivisione

**Serata del silenzio.** Sabato sera, dalle 19:30 alle 21:15. Meditazione e pratiche come il rilassamento, approfondendo e scoprendo i benefici dello stare insieme in silenzio.

**Giornata di consapevolezza.** Domenica dalle 10:00 alle 17:00, una giornata per praticare assieme in un'atmosfera raccolta e silenziosa. Ci sarà meditazione seduta, camminata, rilassamento, fare con gioia nella natura, momenti di insegnamento dei monaci e per condividere la propria esperienza e porre domande. Questa giornata è aperta a tutte le età. La giornata si svolgerà soprattutto all'aperto, portate quindi un tappetino ed un cuscino per la meditazione (sedie sono disponibili), un telo per stendervi, un pranzo vegetariano o vegano, una borraccia d'acqua.

**Iscrizioni.** se desiderate partecipare scrivete a [laboratori.consapevolezza@gmail.com](mailto:laboratori.consapevolezza@gmail.com).

I posti sono limitati.

**Contributi.** Per la partecipazione è richiesto un contributo libero e consapevole per sostenere i monaci.

**Informazioni.** Per maggiori informazioni telefonare al n. 349 6833495.

Alcuni consigli:

- Gli orari indicati sono quelli di inizio dell'attività. Arriviamo quindi qualche minuto prima così da esservi già sistemati e aver trovato una comoda posizione per iniziare assieme la meditazione in orario.
- La maggior parte degli eventi si svolgerà all'aperto, portate quindi un tappetino ed un cuscino per la meditazione (sedie sono disponibili). Per la domenica anche un telo per stendervi a terra, acqua da bere e un pranzo vegetariano o vegano.

- La pratica inizia prima di arrivare, questo ci consente di rallentare e centrarci già nelle attività precedenti alla pratica di gruppo. In particolare vorrei chiedervi di rimanere in silenzio una volta varcato il cancello di ingresso. Ci sarà tempo per salutarsi e conoscersi più tardi. L'arrivare in silenzio, anche se può sembrare un po' strano, ci aiuta a creare un'atmosfera raccolta in cui la mente inizia ad osservare ciò che avviene all'interno invece di disperdersi con gli oggetti esterni.

Come arrivare:

a Terra Felice: un oliveto fra le colline di Marostica dove ci troviamo negli spazi verdi di una casa rurale presso l'associazione Insieme Consapevolmente aps a MAROSTICA (VI)–frazione VALLE SAN FLORIANO.

Parcheggio vicino alla scuola, Via Stropari 2/A.

Dal centro di Marostica spostarsi a ovest delle mura, verso Bassano, al semaforo prendere Via Gianni Cecchin verso Asiago, Crosara, Valle San Floriano. Dopo circa 700 m, quando la strada principale fa una curva stretta verso sinistra, proseguire dritti in Via Solarola fino alla frazione di Valle San Floriano, dove vedrete un parcheggio sulla destra, di fronte alla scuola e al luogo d'incontro.

Cammineremo poi assieme 10'-15' fra le colline, fino al luogo della giornata di consapevolezza:

dal parcheggio si torna a piedi per un tratto verso Marostica sulla via Prai appena percorsa in macchina, oltrepassato il grande prato si svolta a sinistra in via Sedea. La stretta strada asfaltata si snoda per 500 metri circa in alcune curve che salgono sulla collina fra gli olivi. Quando la via Sedea torna ad essere pianeggiante trovate sulla destra i cartelli dell'associazione al numero civico 10/C.

Per chi ha problemi a camminare organizziamo una navetta 30' prima dell'inizio (si prega di prenotarsi al momento dell'iscrizione).

**Per chi desidera pernottare in zona.** Alcuni link per trovare alloggio:

appartamento [https://www.casamundo.it/rental/zd7e946477ee95a9b?adword=cm\\_gvf%2FIT%2Fs%2Fct%3Ds%2Fn-a%2Fn-a%2F5460aeae078f7&utm\\_source=gvf](https://www.casamundo.it/rental/zd7e946477ee95a9b?adword=cm_gvf%2FIT%2Fs%2Fct%3Ds%2Fn-a%2Fn-a%2F5460aeae078f7&utm_source=gvf)

b&b: <https://il-poggio-del-sole.business.site/>, <http://www.sualcastello.it/>, <http://www.bbmarostica.com/index.html>

**Ecco il calendario di agosto-settembre:**

#### **Agosto**

Mercoledì 24,      Serata di meditazione.  
Sabato 27,         Serata del silenzio.  
Domenica 28,     Giornata di consapevolezza.  
Mercoledì 31,     Serata di meditazione.

#### **Settembre**

Sabato 3,         Serata del silenzio.  
Domenica 4,     Giornata di consapevolezza.  
Mercoledì 7,     Serata di meditazione.  
Sabato 10,        Serata del silenzio.  
Domenica 11,    Giornata di consapevolezza aperta soprattutto ai giovani delle scuole superiori.  
Mercoledì 14,    Serata di meditazione.  
Sabato 17,       Serata del silenzio.  
Domenica 18,    Giornata di consapevolezza.