

Problemi di visualizzazione? [Apri questa email nel tuo browser.](#)

Bollettino Essere Pace n. 827 del 30-08-2022

"Dimorare Nel Momento Presente: Radicamento e Gratitudine"

RITIRO YOGA CON LE RISORSE DEL BOSCO

23-25 Settembre 2022

con Flora Bisogno

Casa Rifugio Al Giogo Appennino Tosco-Romagnolo, Firenzuola



In questo ritiro condividiamo del tempo per nutrirci e dimorare nel momento presente nella natura. Lo faremo ispirandoci agli insegnamenti del Buddha, alle pratiche della tradizione di Thich Nhat Hanh e alle risorse che madre terra ci offre per ritornare a noi stessi, radicarsi nel tempo, nello spazio, prendere rifugio nel cuore per nutrire i semi di gratitudine e consapevolezza.

Praticiamo la meditazione seduta, camminata, il nobile silenzio, i pasti in consapevolezza, asana per attivare e rilassare il corpo, adatti a tutti e il più possibile all'aperto.

Il ritiro prevede una sessione lunga nel bosco (cammino di c.a. 2h a/r, percorso facile) e altre sessioni di cammino e contatto con boschi e fiumi; sessioni di asana e massaggio; letture e approfondimenti su meditazione e dharma.

Programma indicativo (variabile in base alle condizioni atmosferiche)

Venerdì 23

- Arrivo partecipanti (**previsto entro le 18**) e introduzione alle pratiche e al tema del ritiro
- Cena in consapevolezza
- Passeggiata meditativa breve nel silenzio notturno
- Nobile silenzio

Sabato 24

- Meditazione seduta e asana
- Colazione
- Sessione di immersione nel bosco e le sue risorse, camminando e stando in meditazione, pratiche con la terra e gli alberi,
- Pranzo al sacco in consapevolezza
- Asana e rilassamento
- Cena
- Condivisione
- Nobile silenzio

"Dimorare Nel Momento Presente: Radicamento e Gratitudine"

RITIRO YOGA CON LE RISORSE DEL BOSCO

23-25 Settembre 2022

con Flora Bisogno

Casa Rifugio Al Giogo Appennino Tosco-Romagnolo, Firenzuola



In questo ritiro condividiamo del tempo per nutrirci e dimorare nel momento presente nella natura. Lo faremo ispirandoci agli insegnamenti del Buddha, alle pratiche della tradizione di Thich Nhat Hanh e alle risorse che madre terra ci offre per ritornare a noi stessi, radicarsi nel tempo, nello spazio, prendere rifugio nel cuore per nutrire i semi di gratitudine e consapevolezza.

Praticiamo la meditazione seduta, camminata, il nobile silenzio, i pasti in consapevolezza, asana per attivare e rilassare il corpo, adatti a tutti e il più possibile all'aperto.

Il ritiro prevede una sessione lunga nel bosco (cammino di c.a. 2h a/r, percorso facile) e altre sessioni di cammino e contatto con boschi e fiumi; sessioni di asana e massaggio; letture e approfondimenti su meditazione e dharma.

Programma indicativo (variabile in base alle condizioni atmosferiche)

Venerdì 23

- Arrivo partecipanti (**previsto entro le 18**) e introduzione alle pratiche e al tema del ritiro
- Cena in consapevolezza
- Passeggiata meditativa breve nel silenzio notturno
- Nobile silenzio

Sabato 24

- Meditazione seduta e asana
- Colazione
- Sessione di immersione nel bosco e le sue risorse, camminando e stando in meditazione, pratiche con la terra e gli alberi,
- Pranzo al sacco in consapevolezza
- Asana e rilassamento
- Cena
- Condivisione
- Nobile silenzio