



*Ritiro di Meditazione
"La cura del silenzio interiore"
da Venerdì 9 a Domenica 11 Maggio 2025*

Ritiro di meditazione di tre giorni, pensato per offrire un'esperienza di rilassamento e crescita interiore.

Immerso nella tranquillità di Tizzano Val Parma questo ritiro è un'occasione preziosa per riconnettersi con se stessi, per esplorare la propria interiorità e tornare alla vita quotidiana con rinnovata chiarezza e serenità. Inoltre è un'opportunità per condividere l'esperienza con altri partecipanti, creando un senso di comunità e supporto reciproco.

Programma:

Giorno 1 - Venerdì 9 Maggio: Accoglienza e Introduzione

- h. 14:00 - Arrivo e registrazione;
- h. 16:00 - Benvenuto e orientamento;
- h. 16:30 - Meditazione seduta guidata;
- h. 17:30 - Spuntino;
- h. 19:00 - Meditazione seduta;
- h. 19:45 - Meditazione camminata;
- h. 20:15 - Discorso;
- h. 21:15 - Riposo.

Giorno 2 - Sabato 10 Maggio: Pratica Intensiva

- h. 06:00 - Meditazione seduta;
- h. 07:00 - Colazione;
- h. 08:30 - Meditazione seduta guidata;
- h. 09:15 - Meditazione camminata;
- h. 10:00 - Meditazione seduta;
- h. 10:45 - Meditazione camminata
- h. 12:00 - Pranzo vegetariano:
- h. 14:30 - Discussione di gruppo e condivisione esperienze;
- h. 16:00 - Meditazione seduta guidata;
- h. 16:45 - Meditazione camminata;
- h. 17:30 - Spuntino;
- h. 19:00 - Meditazione seduta;
- h. 19:45 - Meditazione camminata;
- h. 20:15 - Discorso;
- h. 21:15 - Riposo.

Giorno 3 - Domenica 11 Maggio: Chiusura e Riflessioni

- h. 06:00 - Meditazione mattutina;
- h. 07:00 - Colazione;
- h. 08:30 - Meditazione seduta guidata;
- h. 09:15 - Meditazione camminata;
- h. 10:00 - Meditazione seduta:
- h. 10:45 - Meditazione camminata:
- h. 12:00 - Pranzo vegetariano:
- h. 13:30 - Discussione di gruppo e condivisione esperienze;
- h. 15:00 - Saluti e partenze.

Facilitatrice: Lorenza Corti

Dal 2011 al 2017 ha praticato la meditazione secondo gli insegnamenti del Maestro Thích Nhất Hạnh, partecipando a diversi ritiri presso il Monastero di Plum Village e secondo la tradizione buddhista Theravāda partecipando a diversi ritiri nella tradizione di S.N.Goenka, con il Ven. Bhante Sujiva, con i maestri laici Corrado Pensa, Neva Papachristou e Joseph Goldstein. Dal 2017 pratica meditazione secondo la tradizione Thailandese della Foresta (Santacittarama Monastery) e ha partecipato a numerosi ritiri di meditazione secondo questa tradizione guidati dai Maestri Ven. Ajahn Chandapalo, Ajahn Mahapañño, Ajahn Sucitto, Ajahn Amaro. Dal 2016 studia il Buddhismo seguendo gli insegnamenti di Giuliano Giustarini, dei Ven. Bhikkhuni Dhammadinnā, Bhikkhu Anālayo e Bhikkhu Bodhi. Guida un gruppo di meditazione da diversi anni e conduce un corso di Mindfulness entrambi presso Yogamilan.

Cosa devi sapere:

- Per tutta la durata del ritiro (tranne nei momenti di condivisione) si praticherà il **Nobile Silenzio** che tutti i partecipanti sono tenuti a rispettare. Il Nobile Silenzio ci dà l'opportunità di non farci coinvolgere in conversazioni con le altre persone, a meno che ciò non sia assolutamente necessario; aiuta a calmare la mente e ci permette di avere lo spazio e il tempo per guardare al nostro interno ed osservare i nostri pensieri, sensazioni, emozioni. Durante il ritiro è pertanto richiesto ai partecipanti di evitare l'uso di telefoni cellulari, laptop, iPad o iPod, ecc. all'interno della struttura. Le foto ricordo potranno essere fatte all'arrivo e la domenica alla fine del ritiro.
- Il ritiro comincia venerdì alle h. 16:00. **È importante che tu sia puntuale.**

Cosa Portare:

- Abbigliamento comodo per la meditazione;
- Scarpe adatte per le passeggiate all'aperto;
- Ciabattine per spazio interno;
- Bottiglia d'acqua riutilizzabile;
- Taccuino e penna per annotare riflessioni ed esperienze;
- Scialle o sciarpa per coprirsi durante la pratica seduti;
- Se si vuole, il proprio tappetino e cuscino di meditazione.

La struttura: SacreTerre Bed&Breakfast e Agriturismo

Frazione Capoponte, Strada di Sciola, 61, 43028 Tizzano Val Parma PR

SacreTerre è bed and breakfast e agriturismo con un biolago balneabile, ricavato in un antico borgo a 500 mt di altitudine, sulle colline in provincia di Parma: 20 ettari di prato e bosco, con l'orizzonte che si apre sulla valle. È una azienda biologica con un frutteto ed un uliveto. La struttura è raggiungibile, oltre che con mezzi privati, anche con mezzi pubblici fino alla frazione **Capoponte**. Da qui - previ accordi - verrete accompagnati in auto dai titolari della struttura in pochi minuti.

Su richiesta è anche possibile organizzare con un operatore locale un servizio di navetta con auto o minivan 9 posti dalla stazione ferroviaria di Parma.
La struttura ha a disposizione un ampio parcheggio auto.
La sala meditazione accoglie comodamente 20 o più persone ed è equipaggiata di tappetini, coperte e cuscini.
Un'ampia sala da pranzo può accomodare fino a 38 ospiti.
La struttura è completamente immersa nella natura con boschi e prati tutt'attorno.

Costi:

La struttura dispone di n. 9 camere: (n. 5 doppie/bagno privato-n.2 doppie/bagno condiviso- n. 2 triple/bagno privato) e può ospitare fino ad un massimo di 20 persone:

- pernottamento in camera condivisa € 108,00 per persona al giorno;
- pernottamento in camera singola (se disponibile) € 143,00 per persona al giorno;

Tutti i costi sono comprensivi di pernottamento, pasti vegetariani (colazione, pranzo e spuntino serale) utilizzo della sala meditazione e degli spazi esterni.

Iscrizioni e Informazioni:

Per iscriversi è necessario compilare il seguente modulo entro il 20 gennaio 2025:

<https://forms.gle/JoFowxc4uypGJCpP6>

I posti sono limitati, è pertanto preferibile prenotare tempestivamente.

Al momento dell'iscrizione è richiesto il versamento di una caparra di € 100,00 per confermare la struttura. La caparra verrà rimborsata in caso di annullamento da parte dell'organizzazione MEL MET.

L'iscrizione sarà confermata solo al versamento della quota ed al raggiungimento del numero minimo di 10 persone.

Una volta ricevuta la conferma di iscrizione potrete procedere al saldo della quota che andrà versato entro e non oltre il 14 Aprile 2025.

I pagamenti andranno effettuati sul conto intestato a MELMET

Con bonifico: Associazione MEL-MET c/o Banca Prossima

Codice Iban: IT58N0306909606100000166394

oppure

Con conto Paypal: utilizzando l'e-mail info@mel-met.com.

Eventuali intolleranze alimentari devono essere comunicate al momento dell'iscrizione.

Dana

Il corso è a *dāna*. Il *dāna* è una forma tradizionale buddhista di donazione libera, vissuta come sintesi di generosità e introspezione i cui benefici si estendono ben oltre la relazione tra donatori e destinatari. Al termine del ritiro sarà possibile lasciare un'offerta spontanea all'insegnante.

Per ulteriori informazioni organizzative: ref. Monica mob. +39.366.2757403 - info@mel-met.com