



La ricerca della felicità

4 giorni di ritiro con Atmananda

24 - 25 - 26 - 27 Agosto 2017

Presso Centro Meditazione Biandronno
Via Verdi 13/C Biandronno (VA)

di Maria Clotilde Rossi





"Matri-Vani"

" Fai che i tuoi pensieri dimorino
costantemente nella Suprema Realtà,
sforzati di lasciare la tua mente
assorbita in questo.

Sempre sii veritiero quando
parli, non cercare compromessi nell'auto-
disciplina, dedicati allo studio
dei libri della saggezza e
al 'SATSANGH'.

Cerca la compagnia di coloro
che ti sono utili per la ricerca,
evita coloro ti distraggono."

Sri Sri Mā Anandamaya

OSSERVANZE FONDAMENTALI PER I PARTECIPANTI AL RITIRO

Gli scopi principali e le mete dei partecipanti a questo ritiro, consistono nell'osservare varie discipline con lo scopo di favorire un arricchimento esclusivamente spirituale, promuovere un genuino sentimento di fratellanza e armonia fra i partecipanti e condividere la Grazia e la Benedizione di Rishi Satyananda e della nostra amata Madre Divina, Sri Sri Sri Anandamayè Ma.



Sri Sri Sri Anandamayè Mā e Sri Satyananda



Sri Satyananda con Atmananda

V° Ritiro Introspettivo

Centro Meditazione Biandronno - Via Verdi 13/C Biandronno (VA)

PROGRAMMA 24 Agosto 2017

9.00	REGISTRAZIONE PARTECIPANTI AL RITIRO
10.30 - 11.30	Apertura ritiro con Cerimonia della Luce SATSANG - "LA RICERCA DELLA FELICITA'"
11.30 - 13.00	Tempo libero - Colloqui individuali con Atmananda (su prenotazione).
13.00 - 14.00	PRANZO
14.00 - 16.00	RIPOSO
16.00 - 17.30	SATSANG con relatori vari - Colloqui individuali con Atmananda (su prenotazione).
18.00 - 19.00	Yoga
19.30 - 20.30	MEDITAZIONE COLLETTIVA <i>Nessuno deve entrare dopo le 19.30.</i> <i>Nel caso qualcuno arrivi in ritardo potrà sedersi all'esterno nel piazzale.</i> <i>Nessuno deve lasciare la sala durante la meditazione.</i> <i>Solo in caso di forza maggiore si può uscire cercando di non disturbare.</i>
20.45 - 21.30	CENA
22.00	RITIRO nelle proprie stanze, mantenendo il silenzio ed evitando discorsi inutili.

PROGRAMMA 25 Agosto 2017

6.15	INIZIO ATTIVITA'
6.15 - 7.15	Yoga - Pi Quan Shu
7.30 - 8.30	MEDITAZIONE COLLETTIVA <i>Nessuno deve entrare dopo le 7.30.</i> <i>Nel caso qualcuno arrivi in ritardo potrà sedersi all'esterno nel piazzale.</i> <i>Nessuno deve lasciare la sala durante la meditazione.</i> <i>Solo in caso di forza maggiore si può uscire cercando di non disturbare.</i>
8.30 - 9.30	COLAZIONE <i>Al termine tempo libero, passeggiate e lavori vari.</i>
10.30 - 11.30	SATSANG " LA RICERCA DELLA FELICITA' "
11.30 - 13.00	Tempo libero - Colloqui individuali con Atmananda (su prenotazione).
13.00 - 14.00	PRANZO
14.00 - 16.00	RIPOSO
16.00 - 17.30	SATSANG con relatori vari - Colloqui individuali con Atmananda (su prenotazione).
18.00 - 19.00	Pratiche di consapevolezza e percezione.
19.30 - 20.30	MEDITAZIONE COLLETTIVA <i>Nessuno deve entrare dopo le 19.30.</i> <i>Nel caso qualcuno arrivi in ritardo potrà sedersi all'esterno nel piazzale.</i> <i>Nessuno deve lasciare la sala durante la meditazione.</i> <i>Solo in caso di forza maggiore si può uscire cercando di non disturbare.</i>
20.45 - 21.30	CENA
22.00	RITIRO nelle proprie stanze, mantenendo il silenzio ed evitando discorsi inutili.

PROGRAMMA 26 Agosto 2017

6.15	INIZIO ATTIVITA'
6.15 - 7.15	Yoga - Pi Quan Shu
7.30 - 8.30	MEDITAZIONE COLLETTIVA <i>Nessuno deve entrare dopo le 7.30.</i> <i>Nel caso qualcuno arrivi in ritardo potrà sedersi all'esterno nel piazzale.</i> <i>Nessuno deve lasciare la sala durante la meditazione.</i> <i>Solo in caso di forza maggiore si può uscire cercando di non disturbare.</i>
8.30 - 9.30	COLAZIONE <i>Al termine tempo libero, passeggiate e lavori vari.</i>
10.30 - 11.30	SATSANG " LA RICERCA DELLA FELICITA' "
11.30 - 13.00	Tempo libero - Colloqui individuali con Atmananda (su prenotazione).
13.00 - 14.00	PRANZO
14.00 - 16.00	RIPOSO
16.00 - 17.30	SATSANG con relatori vari - Colloqui individuali con Atmananda (su prenotazione).
18.00 - 19.00	Pratiche di consapevolezza e percezione.
19.30 - 20.30	MEDITAZIONE COLLETTIVA <i>Nessuno deve entrare dopo le 19.30.</i> <i>Nel caso qualcuno arrivi in ritardo potrà sedersi all'esterno nel piazzale.</i> <i>Nessuno deve lasciare la sala durante la meditazione.</i> <i>Solo in caso di forza maggiore si può uscire cercando di non disturbare.</i>
20.30 - 21.00	CERIMONIA DEL FUOCO. <i>Ognuno scriverà su un biglietto un'intenzione, una richiesta, un pensiero da rivolgere alla Madre Divina e che verrà gettato nel fuoco durante la cerimonia.</i>
21.00 - 21.30	CENA
22.00	RITIRO nelle proprie stanze, mantenendo il silenzio ed evitando discorsi inutili.

PROGRAMMA 27 Agosto 2017

6.15	INIZIO ATTIVITA'
6.15 - 7.15	Yoga - Pi Quan Shu
7.30 - 8.30	MEDITAZIONE COLLETTIVA <i>Nessuno deve entrare dopo le 7.30.</i> <i>Nel caso qualcuno arrivi in ritardo potrà sedersi all'esterno nel piazzale.</i> <i>Nessuno deve lasciare la sala durante la meditazione.</i> <i>Solo in caso di forza maggiore si può uscire cercando di non disturbare.</i>
8.30 - 9.30	COLAZIONE <i>Al termine tempo libero, passeggiate e lavori vari.</i>
10.30 - 11.30	SATSANG " LA RICERCA DELLA FELICITA' "
11.30 - 13.00	Tempo libero - Colloqui individuali con Atmananda (su prenotazione).
13.00 - 14.00	PRANZO
14.00 - 16.00	RIPOSO
16.00 - 17.30	SATSANG " LA RICERCA DELLA FELICITA' "
17.30 - 19.30	COMMEMORAZIONE DEL MAHA-PRAYAN DI SRI SRI SRI ANANDA MOYEE' MA MEDITAZIONE COLLETTIVA, PUJA e PRASAD <i>Nessuno deve entrare dopo le 17.30.</i> <i>Nel caso qualcuno arrivi in ritardo potrà sedersi all'esterno nel piazzale.</i> <i>Nessuno deve lasciare la sala durante la meditazione.</i> <i>Solo in caso di forza maggiore si può uscire cercando di non disturbare.</i>

E' possibile prendere parte al ritiro per i giorni desiderati, previa prenotazione e rispettando comunque gli orari del programma.

Per info e prenotazioni:

Barbara 393 4038 249

Sara 347 2961 648

Andrea 349 5354 812