



# Ritiro di meditazione con Ajahn Chandapalo

da venerdì 21 a domenica 23 giugno



Sul Lago di Garda a San Felice del Benaco, Brescia, presso la Casa di accoglienza il Carmine, via Fontanamonte, 1 - 25015

## Programma:

**Venerdì** 21 alle 15.00 Registrazione e incontro tra i partecipanti

18:00 Merenda / Te'

19:00-21:00 Introduzione e meditazione

### **Sabato**

6:00 Canti e meditazione

7:00 Colazione e pausa

8:30-11:30 Periodi di meditazione seduta e camminata

12:00 -15:00 Pranzo e pausa

15:00-18:00 Med. seduta e camminata, domande e risposte

18:00-19:30 Pausa per il te', tempo per fare yoga o altri esercizi

19:30-21:30 Canti meditazione e discorso

## **Domenica**

6:00 Canti e meditazione

7:00 Colazione e pausa

8:30 - 11:30 Meditazione seduta e camminata, domande e risposte, discorso finale

12:00 Pranzo e termina il ritiro.

La quota di partecipazione è di 90 euro per la camera doppia o 100 per la singola comprendenti colazione e pranzo per due giorni, bevande escluse .

I posti sono limitati (vanno esaurendosi) .

Sarà necessario versare una caparra alla struttura che ci ospita: preghiamo pertanto di prenotare tempestivamente, inviando una mail a [ilsanghadellago@aol.it](mailto:ilsanghadellago@aol.it) – specificando nome, cognome, indirizzo, città di provenienza, un recapito telefonico e la ricevuta del pagamento del 50% della quota di partecipazione alla Casa di Accoglienza "IL CARMINE".

COORDINATE BANCARIE: Banca Popolare di Vicenza Ag. Salò c/c intestato a: Casa di Accoglienza "IL CARMINE" – Causale: Ritiro Chandapalo 21-22-23 giugno

Per bonifici Italia: Cod.IBAN: IT 19 X 05728 55183 85557000 2211

Per bonifici estero aggiungere: CODICE BIC SWIFT: BPVIIT21855.

Per informazioni sul ritiro : Il Sangha del Lago, – Paolo [ilsanghadellago@aol.it](mailto:ilsanghadellago@aol.it) - Fabrizia 3492945447 -

Per informazioni sulla Casa di accoglienza Il Carmine: tel. 0365/62365 - fax. 0365-62364 -

[info@carminesanfelice.it](mailto:info@carminesanfelice.it) - [www.carminesanfelice.it](http://www.carminesanfelice.it)

sito web: <http://carminesanfelice.it>

N.B.: bisogna inoltre portare tappetini e cuscini per la sala di meditazione

mentre non servono lenzuola e asciugamani per le camere