

**“Sul sentiero della Riconciliazione” - Rifugio Asqua
PROGRAMMA**

(Il programma può subire variazioni in relazione al tempo meteorologico o ad esigenze organizzative non previste.)

ORARI	CONTENUTI
Venerdì: 19:00 19:30 20:00 21:30 22:15	arrivo al Rifugio (consapevolezza del luogo) breve incontro di benvenuto e organizzazione cena in consapevolezza introduzione alla consapevolezza della parola e meditazione seduta buona notte
Sabato: 07:30 08:30 - 09:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:30 14:00 15:00 17:00 18:30 19:30 21:00 22:00	consapevolezza del corpo e dello stato interiore (in movimento o seduti) colazione in consapevolezza ascolto (sogni, sensazioni e stati d'animo) breve presentazione del tema della RICONCILIAZIONE esplorazione interiore sul tema tempo libero (mantenendo la consapevolezza di Sé e della parola) pranzo in consapevolezza e pausa ascolto delle condivisioni (con la consapevolezza della parola) camminata in consapevolezza (circa 1 ora e mezza) lavoro di gruppo tempo libero (mantenendo la consapevolezza di Sé e della parola) cena in consapevolezza e pausa breve camminata notturna in silenzio e meditazione: riconciliarsi con la propria mortalità buona notte
Domenica: 07:30 08:30 - 09:30 10:00 10:30 13:00 15:00 16:30 17:00	consapevolezza del corpo e dello stato interiore (in movimento o seduti) colazione in consapevolezza ascolto (sogni, sensazioni e stati d'animo) camminata di RICONCILIAZIONE lungo il sentiero della <i>Linea Gotica</i> pranzo in consapevolezza e pausa ascolto delle condivisioni (con la consapevolezza della parola) condivisione finale saluti
NOTE:	<ul style="list-style-type: none">- cose da portare: asciugamani, una copertina e un cuscino da meditazione e se vuoi una stuoia per il prato, un orologio, questo programma stampato, abbigliamento comodo e “a cipolla”, una pila per passeggiare la sera, abbigliamento da montagna, berretto, una giacca tipo keeway, calzini per i lavori in sala, scarpe adatte a camminare sui sentieri nei boschi;- cose da sapere: i cellulari dovranno essere spenti per tutta la durata del corso (Numero per comunicazioni urgenti: 3281123348); durante il ritiro si consiglia di non leggere e di non scrivere a meno che non siano parte di pratiche proposte;- far sapere eventuali allergie alimentari;- il costo prevede i pasti compresa l'acqua, non comprende vino, caffè, e altro da bar;- nei momenti liberi troverai in sala: acqua, tisane e orzo; puoi portare altri cibi e bevande (sobri e salutari) per te, se lo desideri;- il Rifugio non è un Hotel! Ci attendono Stefania e collaboratori per un'accoglienza gentile, essenziale e accorta.