

## MINDFULNESS A ROVO FIORITO

**Intensivo Mindfulness 31 maggio, 1-2 giugno 2024**  
conduttori: *K. Cecilia Waldekranz, Neus López Calatayud*



*"Tenete le mani aperte, tutta la sabbia del deserto passerà nelle vostre mani.  
Chiudete le mani, non otterrete che qualche granello di sabbia."  
(Dojen Zenji)*

*Vi invitiamo ad un ritiro di meditazione mindfulness a Rovio Fiorito in Sabina.*

*Il tema di questo ritiro sarà come riconoscere l'avidità, l'attaccamento, il desiderio quando offusca la mente. Esserne consapevole ci permette di lasciare stare, lasciare andare per stare con la mente libera.*

Il ritiro è aperto a tutti che hanno fatto un corso MBSR o MBAT o hanno esperienza di meditazione buddhista ,previo un colloquio con Cecilia o Neus

Alcune informazioni utili per chi parteciperà :

- L'incontro avrà inizio alle 18.00 venerdì 31 maggio e si conclude alle 16.00 la domenica 2 giugno.
- Sarà possibile entrare sabato 1 giugno alle 9.00 per chi non potrà arrivare il venerdì sera



**L'iscrizione entro il 15 maggio con il modulo che potete scaricare e compilare ed invitare a [cecilia.waldekranz@gmail.com](mailto:cecilia.waldekranz@gmail.com)**

Il costo del ritiro:

Pernottamento 35,00 una notte incluso colazione a CasaleLaLuna ; 3 pasti completi 45,00;

conduzione dell'intensivo 130,00.

La sera di venerdì facciamo una cena a sacco, portato da casa.

Si chiede un anticipo al momento dell'iscrizione di 60,00

Una volta iscritto/a arrivano informazioni complementari e più dettagliati.

Per qualsiasi informazione aggiuntiva o dubbi non esitate a contattarci ai nostri recapiti, che troverete di seguito.

Cecilia 3332436779

Neus 3332360876

Un caro saluto e vi aspettiamo a Rovò Fiorito

Cecilia e Neus e Stefano