



In collaborazione con



<https://www.facebook.com/viaggincerchio>

Dal 30 ottobre all'1 novembre Assisi

Meditazione ed escursioni nei luoghi di San Francesco

Non è richiesta nessuna precedente esperienza di meditazione.

Le sessioni previste saranno guidate e adatte a tutti.

La passeggiata meditativa sarà su un sentiero turistico, di facile percorribilità.

Venerdì 30 ottobre

Arrivo all'Agriturismo Paradiso 41 nel pomeriggio entro le 18:30

20:00 cena e a seguire incontro di presentazione del percorso con Bruno Castiglione e breve meditazione.

Sabato 31 ottobre

8:00-8:30 meditazione

8:30-9:30 colazione

10:00-12:00 visita all'Eremo delle Carceri e meditazione nel bosco dell'eremo dove si trovano le grotte in cui si ritiravano San Francesco e i suoi primi compagni.

Pranzo in agriturismo.

Pomeriggio libero.

20:00 Cena in agriturismo e a seguire breve sessione serale di meditazione.

Domenica 1 novembre

8:00-8:30 meditazione

8:30-9:30 colazione

10:00-12:00 passeggiata meditativa nel bosco di San Francesco (sentiero turistico di 5 km pianeggianti nel bosco, dislivello 125m).

Pranzo in agriturismo.

15:00-16:30 incontro finale con condivisione di gruppo e coffee break alle 17.

Minimo partecipanti: 8 - Iscrizioni entro il 12.10.2020

Cosa portare: tappetino da yoga, copertina e cuscino per rendere confortevole la vostra pratica di meditazione; scarpe da ginnastica, abbigliamento "a cipolla", mantellina impermeabile e zaino leggero per visite e attività all'aperto.

Alloggio: Agriturismo Paradiso41 <https://www.paradiso41.it/>

Prezzo: € 340.00 a persona in camera doppia; il prezzo include 2 notti in agriturismo con pensione completa, sessioni di meditazione e visite guidate, copertura assicurativa medico-bagaglio.

Note: i pasti in agriturismo saranno vegetariani e non includono bevande alcoliche.

Acconto: 25% al momento dell'iscrizione.

Il prezzo non include: tassa di soggiorno, spostamenti A/R dall'agriturismo ai luoghi da visitare (circa 8-10 km circa da effettuarsi con auto propria), biglietto di ingresso al Bosco di San Francesco ed extra in genere.

Prenotazioni e direzione tecnica: Tuscany4me Agenzia di Viaggi e Tour Operator, Corso Italia 65B, 57027 San Vincenzo (LI). Tel. 0565-705205
<http://www.tuscany4me.net>
E-mail booking@tuscany4me.net

Insegnante di Meditazione e conduttore del gruppo:

Bruno Castiglione

Pratica la meditazione da oltre 20 anni, ha incontrato diversi insegnanti e maestri di questa pratica sperimentandone i profondi benefici sulla mente e sulla vita quotidiana. Fondamentale l'incontro col suo attuale maestro, il Lama tibetano Dingri Machig Phukpa Rinpoche, che lo ha spinto a diffondere la meditazione in modo semplice e pratico per tutti, attraverso incontri, corsi base, corsi avanzati e ritiri intensivi.

Insegna inoltre tecniche di rilassamento e respirazione, è Reiki Master ed esperto in Ipnosi Regressiva (metodo Brian Weiss).

Sito web: <https://www.reikinsieme.it>

Pagina Facebook: <https://www.facebook.com/Reikinsieme/>