

Oggetto: Bollettino n. del 2019: Centro Maya, 14 dicembre 2019, "Nutrirsi di silenzio", giornata di consapevolezza per giovani praticanti Wake-Up.

**Bollettino Interessere n.
del 2019**

"NUTRIRSI DI SILENZIO"

Dal brusio mentale alla consapevolezza dei contenuti della mente

**Giornata di consapevolezza dedicata ai giovani dai 16 ai 35 anni (Wake-Up)
guidata da Silvia Lombardi e organizzata dal Sangha Wake-Up Verona**

14 Dicembre 2019

"Cara Mente, sono qui per te: ti osservo, ti riconosco nelle dinamiche ripetitive, nelle emozioni dirompenti o sotterranee e ti accolgo come sei. Poi, con pazienza e consapevolezza ti conduco verso la direzione che scelgo. Immagino la mia vita allietata da bellezza, relazioni sane e grande forza per sostenere qualità umane irrinunciabili. Ecco che per realizzare queste aspirazioni profonde ho bisogno di silenzio per creare spazio, ascolto, accoglienza. Il silenzio è il terreno fertile in cui coltivo la mia pratica."

Silvia Lombardi: pratica gli insegnamenti della tradizione spirituale di Thích Nhat Hanh dal 1993 e riceve la Lampada per la trasmissione del Dharma nel 2006. Da anni condivide la pratica in ritiri e giornate di consapevolezza, in particolare sui temi delle relazioni amorevoli, del silenzio e dell'accompagnamento ai morenti. Offre inoltre ritiri di massaggio olistico meditativo. Vive con la sua famiglia vicino ad Alessandria e recentemente si è laureata in Antropologia, Religioni e Civiltà Orientali presso l'Università Alma Mater di Bologna.

Avremo la possibilità di praticare la meditazione seduta, di ascoltare un insegnamento di Dharma, di mangiare insieme in consapevolezza, di gioire di una meditazione camminata e di condividere, in un'atmosfera rilassata e accogliente, le nostre esperienze con la pratica della presenza mentale. L'incontro è aperto a tutti i **giovani praticanti Wake-Up (16-35 anni)**.

La registrazione dei partecipanti sarà **sabato 14 Dicembre dalle 10:30**, inizio attività ore 11:00; l'incontro terminerà alla sera alle ore 22:00 dopo la cena condivisa. **Si raccomanda la puntualità.**

Il luogo dell'incontro è il Centro Maya di Dossobuono di Villafranca di Verona – Via Alessandro Volta, 32. Per raggiungerlo dall'autostrada, uscire al casello di Verona Nord, proseguire in direzione Aeroporto/Mantova fino alla fine della tangenziale. Alla rotonda uscire alla 4a uscita e alla successiva rotonda (Negozio Decathlon) prendere la prima uscita a destra. In fondo alla via girare a destra fino all'ultimo edificio a sinistra. Per chi decidesse di arrivare in Treno la stazione più vicina è quella di Dossobuono (2 km dal centro Maya), discretamente servita dalla Stazione Centrale Di Verona Porta Nuova (1 treno ogni ora circa).

Approfondimento

Per chi fosse interessato a proseguire l'esperienza di pratica e approfondire il tema svolto il 14 dicembre può iscriversi alla **giornata di consapevolezza di domenica 15 dicembre**. La giornata è organizzata dal Sangha di Verona e guidata dall'Insegnante di Dharma Silvia Lombardi e si terrà a Verona presso il Centro Camilliano di Pastorale. Il programma è ancora in fase di definizione ma gli orari previsti sono dalle 9:00 alle 16:00 circa.

Il costo è di **€ 10 a persona** per la **sola giornata di sabato 14 dicembre**. Per chi volesse partecipare anche alla giornata di consapevolezza della domenica 15 dicembre la quota di partecipazione per entrambe le giornate è di € 15. Il costo è comprensivo di: insegnamento e pratiche, pranzo e cena ed eventuali trasferimenti tra le strutture.

Pernottamento: sono disponibili **12 posti letto in camera doppia** presso il Centro Camilliano di Pastorale di Verona ad un prezzo di **€ 22 a notte per persona**, oppure **2 camere singole** ad un prezzo di **€ 33 a notte per persona**. Il pernottamento può essere richiesto **sia per la notte di venerdì 13 dicembre che per la notte del 14 dicembre**. La colazione non è prevista dalla struttura ma verrà offerta dal Sangha di Wake-Up Verona.

Borse di studio: per chi non lavora o ha necessità economiche sono **disponibili delle "Borse di Studio"** che permetteranno ai partecipanti di pernottare gratuitamente presso le abitazioni dei praticanti del Sangha di Verona, che gentilmente offrono la loro ospitalità. Vi preghiamo di richiedere la "Borsa di Studio" nel modulo d'iscrizione.

Cosa portare: Il Centro Camilliano di Pastorale fornisce letti con federa, lenzuola, coperte. Portare asciugamani, ciabatte e calze pesanti da utilizzare all'interno delle strutture e scarpe adatte alla camminata all'aperto. Inoltre, è necessario portare il proprio cuscino o panchetto, un materassino e una coperta. Consigliamo abbigliamento comodo e caldo.

Iscrizioni: le iscrizioni sono aperte. Per iscriversi [CLICCARE QUI](#)
Nel modulo di iscrizione potete segnalare richieste di sistemazione, "borse di studio", indicare eventuali allergie o intolleranze alimentari. **Le iscrizioni si chiuderanno al raggiungimento di 25 persone.**

Pagamento: l'iscrizione alla giornata viene confermata al ricevimento della quota di iscrizione/ pernottamento. Il pagamento può essere effettuato tramite versamento su **PostePay** intestata a **Sara Fraccaroli n. 4023 6009 4644 4249.**

Disdette: Le eventuali disdette andranno comunicate AL MASSIMO ENTRO VENERDÌ 6 DICEMBRE, scrivendo un'email a wakeup.verona@gmail.com

Per le eventuali disdette successive a venerdì 6 dicembre la quota versata non verrà rimborsata. La parte relativa al pernottamento dovrà essere necessariamente versata alla struttura. La parte relativa all'iscrizione alla giornata di consapevolezza verrà destinata come donazione al centro di pratica Italiano Avalokita.

Per informazioni: inviare email a wakeup.verona@gmail.com oppure contattare Giorgia 3495550183