



## *The way out is in - La via d'uscita è dentro*

**Giornata di consapevolezza guidata da Silvia Lombardi  
e organizzata dal Sangha di Verona**

**15 Dicembre 2019**

*Le calligrafie di Thich Nhat Hanh sono campane di consapevolezza: ci possiamo fermare, respirare e sentire quanto il loro messaggio è vero per noi. La verità che mostrano ci toglie un velo dagli occhi, ci spinge a rivedere gli automatismi e – come quella del titolo - a trovare una via nuova per uscire dalla sofferenza.*

*In questa giornata di pratica potremo esplorare il nostro potenziale di comprensione e guarigione sostenuti dal silenzio, dall'amorevolezza e dai vibranti richiami che il nostro maestro ci rivolge per percorrere la via coraggiosa della trasformazione.*

L'incontro è aperto a praticanti vecchi e nuovi e ai giovani Wake-Up (16 -35 anni).

E' anche aperto alle famiglie con bambini. Durante la giornata, la custodia dei bambini fino a 5 anni è a cura dei genitori, mentre per i bambini da 6 anni in poi sono previste attività dedicate, **che verranno offerte con un numero minimo di 4 bambini.**

**La giornata inizia alle ore 9,30 precise e terminerà alle ore 16,30.**

Le registrazioni saranno aperte dalle ore 8,30. Vi invitiamo ad arrivare con un buon anticipo.

Per chi lo desidera, dalle ore 9,00, verrà offerta la pratica di Qi Gong con i bastoni.

**La quota di partecipazione** è di 15 € per gli adulti, di € 5 per i bambini e per i giovani Wake-Up.

**Le iscrizioni** si chiuderanno al raggiungimento di 100 persone.

**Cosa portare:** cuscino o panchetto da meditazione personale, tappetino e coperta, pantofole o calze pesanti da usare all'interno del centro, stoviglie e tazza/bicchiere.

Ognuno deve anche provvedere al proprio pasto e bevanda al sacco con cibo vegetariano.

**Luogo dell'incontro** - Saremo ospiti del Centro Camilliano di Formazione – Via Astico - Verona

Come arrivare

Per chi arriva dall'autostrada A4 O A22 l'uscita è Verona Nord.

Dalla Stazione FS di Porta Nuova: Autobus Linea 93 - Marciapiede D2 - alle 8,30 e alle 9,10 – fermata in via Trento 6/A, poi continuare su via Trento per 200 metri, quindi svoltare a destra in via Quinzano e dopo altri 200 metri di nuovo a destra in via Astico. L'ingresso al Centro Camilliano è in fondo alla via.

**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.*

Grazie di venire a praticare con noi.

*Il Sangha di Verona*