

# "COME POSSO AMARE?"



**Fine settimana di consapevolezza  
al Centro "La Bellotta" organizzato dal Sangha di Verona**

Incontro mensile della Comunità di pratica del Nord Italia che si ispira agli insegnamenti di Thich Nhat Hanh  
**26 - 27 Ottobre 2019**

*Come faccio ad amare? Ad ampliare la capacità di ricevere, abbracciare e trasformare? Quando il nostro cuore è ristretto, in noi la compassione e la comprensione sono limitate, il che ci fa soffrire: non riusciamo a tollerare gli altri con i loro difetti e pretendiamo che cambino. Quando il nostro cuore si espande, invece, quegli stessi difetti non ci fanno più soffrire: abbiamo in noi tanta comprensione e compassione e siamo in grado di abbracciare gli altri; li accettiamo così come sono, dando loro la possibilità di trasformarsi. La grande domanda, dunque, è: come si fa ad aiutare il nostro cuore a crescere? Thich Nhat Hanh "Amare in consapevolezza"*

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

**La registrazione** dei partecipanti avrà inizio **sabato 26 Ottobre dalle 14.00**, inizio attività ore 15.45; l'incontro terminerà domenica 27 Ottobre alle ore 16.00. Si raccomanda la puntualità.

**Il costo** è di 45 euro a persona comprensivo dell'utilizzo delle lenzuola e degli asciugamani, di 40 euro a persona per chi porta le proprie lenzuola e asciugamani, **da segnalare nel modulo di iscrizione.**

**Il luogo dell'incontro** è il Centro La Bellotta -Strada Valconasso, 10, 29010 Valconasso - località Pontenure (Piacenza)

Per raggiungerlo dall'autostrada, uscire a Caorso e seguire per Pontenure. Chi esce a Piacenza Sud segue le indicazioni per SS9 Emilia e poi con attenzione le indicazioni per Parma. Arrivati al cartello "Benvenuti a Pontenure" si procede per il centro storico, si gira per Valconasso e si prosegue fino a che non compare sulla dx un cancello con la scritta "La Bellotta Casa per ferie". Sul sito è visibile la mappa.

Segue il link della provincia di Piacenza: <http://turismo.provincia.piacenza.it/it/come-arrivare/collegamenti/in-auto.html>

con tutte le indicazioni per raggiungere Pontenure in auto, treno e pullman. Se incontrate difficoltà nel raggiungere il luogo potete telefonare al numero fisso della Bellotta: 0523 510896.

**Cosa portare:** Il Centro fornisce letti con federa, lenzuola, coperte e asciugamano personale. Portare ciabatte da utilizzare all'interno della struttura e scarpe adatte alla camminata all'aperto. Inoltre, è necessario portare il proprio cuscino o panchetto, un materassino e una coperta per il rilassamento.

**Per informazioni** inviare mail a [info@passidipace.org](mailto:info@passidipace.org)

**Iscrizioni: Per iscriversi compilare il modulo online** <http://www.passidipace.org/appuntamenti/58-come-posso-amare.html>

Nel modulo di iscrizione potete segnalare richieste di sistemazione, indicare eventuali allergie o intolleranze alimentari e comunicare se intendete utilizzare lenzuola e asciugamani del centro. **Le iscrizioni si chiuderanno al raggiungimento di 50 persone.**

Le iscrizioni sono aperte.

**Le eventuali disdette andranno comunicate AL MASSIMO ENTRO IL POMERIGGIO DI GIOVEDI' 24 OTTOBRE, scrivendo una mail a** [info@passidipace.org](mailto:info@passidipace.org).

La struttura che ci ospita è disponibile ad accogliere senza penale alcune ma non tutte le eventuali disdette dell'ultima ora. Chi, quindi, dovesse disdire all'ultimo momento, senza che il proprio posto possa essere rioccupato, è invitato a versare comunque il 50% del costo dell'incontro (22 €) sul conto corrente messo cortesemente a disposizione da Vanda Baroni n. 10208 Ubi banca - Filiale di Milano AFFORI 5538, IBAN IT **71 U 03111 01655 000000 10208**.

Questi fondi saranno gestiti dal Consiglio Esplorativo e verranno usati per coprire le eventuali compensazioni richieste dalla struttura ospitante per disdette dell'ultima ora, mentre ciò che avanza potrà costituire un fondo per borse di studio da destinare a partecipanti con difficoltà economiche che ne facciano richiesta, oltre che coprire eventuali piccole spese organizzative. I fondi versati saranno rendicontati pubblicamente alla fine dell'anno.