

## **IMPARARE A MEDITARE 2017**

**Date** : dalle ore 16 del venerdì 28 alle 14 della domenica 30 luglio 2017

**Luogo** : Convento San Tommaso, via Poggio degli Ulivi, 6 – 25084 Gargnano, tel. 0365-71104

### **Animatori :**

- Gianfranco BERTAGNI, Docente di filosofie orientali (università di Bologna) e animatore di pratiche di meditazione
- Sr Lorella FRACASSA, SMSD (Suore Maestre di Santa Dorotea), Docente liceale e dottore in Lettere cristiane e classiche (UPS-Roma), autrice di “A caccia della lepre. La meditazione silenziosa nella tradizione cristiana”, studiosa della WCCM (World Community for Christian Meditation)
- Piero P. GIORGI, PhD, docente in neuroscienze, Professore Associato in Studi sulla Pace, University of Otago (Dunedin, NZ)

### **Programma della sessione :**

#### **VENERDI 28 luglio**

Ore 16 : incontro di presentazione dei/delle partecipanti, del programma, degli animatori e della sessione

Dalle 17 alle 19 : 1° modulo : mente e meditazione, cosa dicono le neuroscienze (Piero Giorgi)

Dalle 19 alle 19.30 : condivisione (Piero Giorgi)

Cena e sera libere

#### **SABATO 29 luglio**

Dalle 8 alle 9 : colazione

9 – 13 : 2° modulo : la meditazione contemplativa cristiana e l'approdo di John Main. Formazione e pratica meditativa. (sr Lorella Fracassa)

13 : pranzo vegetariano

15.30 – 17.30 : 3° modulo : introduzione alla meditazione secondo la tradizione tantrica non dualista (Gianfranco Bertagni)

17.30 : tisana time

18 – 19,30 : 3 modulo pratica meditativa: essere nella Presenza – parte prima (Gianfranco Bertagni)

cena e sera libere

#### **DOMENICA 30 luglio**

Dalle 7.30 alle 8.30 : pratica meditativa: essere nella Presenza – parte seconda (Gianfranco Bertagni)

8.30 colazione

Dalle 10.30 alle 12.30 : condivisione e suggerimenti per una pratica della

meditazione nella vita quotidiana (i tre animatori)  
12.30: pranzo vegetariano

**Contributo alle spese:**

170€ se residenziale, in camera singola

165 € se residenziale, in camera doppia

110€ senza pernottamento

Sono comprese nel contributo : la formazione, due pranzi, 2 colazioni e il pernottamento, se partecipazione residenziale.

Per informazioni e iscrizioni : 0365 – 71104 o [pancierasilvana@gmail.com](mailto:pancierasilvana@gmail.com)

Per l'iscrizione, non chiediamo nessuna caparra, ma molto senso di responsabilità per non occupare un posto che potrebbe essere utile ad altri.