

Ritiro in Silenzio

Meditazione Profonda

17-18-19 Aprile 2026 - Roma



Verso il Centro

Il Ritiro è rivolto a coloro che **hanno già frequentato** almeno un **corso Introduttivo** di meditazione profonda (MPA) e meditano con regolarità in questo percorso specifico.

Il check in è previsto il tardo pomeriggio di venerdì **17 Aprile**, presso il convento del Sacro Cuore a Manziana, in provincia di Roma. Il Check out è previsto nel pomeriggio del **19 Aprile 2026**.

Il ritiro sarà svolto in **silenzio**, che verrà mantenuto anche durante i pasti.

La mattina si praticheranno *semplici esercizi di yoga*.

Si prevede un'immersione totale nella dimensione del silenzio profondo attraverso la pratica di varie sessioni quotidiane di Meditazione intervallata da *da "Meditazioni*

camminate" e pause immersi nella natura dei giardini circostanti.

Si praticherà la meditazione su panchetti o Zafu personali.

Il ritiro si svolgerà recuperando i ritmi naturali di riposo e veglia, immersi nel Silenzio profondo che faciliterà l'esperienza del Centro.

Iscrizioni entro il 3 Aprile 2026

Conduce il ritiro **Sabina Micaglio**

Info: **339/7962277**
340/3328290

www.mpa-net.it
www.vitarmonica.it

*"Un fiore sboccia,
è primavera
ovunque
montagne e fiumi, la
terra intera, tutto
manifesta
apertamente
l'essenza di essere"*

*Zenrin Kushu, poesia
zen, VX secolo*