

# CORSO DI MEDITAZIONE AVANZATO SULLE PRATICHE ENERGETICHE E SPIRITUALI TIBETANE

PER IL GRUPPO "MEDITA" E NUOVI INSERITI

**8-9 Ottobre 2021**

**ANUSCA PALACE HOTEL**

📍 *Viale Terme, 1058*  
40024 San Pietro Terme (BO)

☎ 051 948824



ATTIVISMO  
QUANTICO  
EUROPEO

Per coloro che sono in regola con la quota associativa per l'anno 2021, (euro 100,00) è necessario versare solo il contributo alle spese di euro 50,00. Chi non lo fosse dovrà versare 150,00 euro. E' necessario portare con sé la ricevuta del bonifico IN CASO DI IMPOSSIBILITA' SARA' RESTITUITO IL 50% DEL CONTRIBUTO ALLE SPESE



IL CORSO SI SVOLGERA' RISPETTANDO GLI ORARI DEFINITI. SI INVITANO TUTTI I PARTECPANTI ALLA PUNTUALITA'. E' IMPORTANTE INDOSSARE ABITI COMODI, PORTARE UNA STUOIA ED UN CUSCINO. OGNUNO DEVE PROVVEDERE PERSONALMENTE AD ORGANIZZARE LA PERMANENZA IN ALBERGO ED I PASTI.

**9 ottobre**

- 8'30 Inizio con il riequilibrio del sistema energetico individuale
- 10'30 Pausa
- 10'45 Meditazione di apertura  
Discussione in gruppo  
Pratiche Spirituali Tibetane
- 12'30 Pausa pranzo
- 14'30 Meditazione Camminata e del silenzio
- 16'30 Pausa e riposo
- 17'00 Pratica Energetica
- 18'15 Chiusura

**10 ottobre**

- 6'00 Inizio con il riequilibrio del sistema energetico individuale  
Meditazione e pratica spirituale  
Meditazione  
Camminata del silenzio
- 8'30 Colazione
- 10'00 Pratica spirituale e discussione in gruppo
- 11'15 Pausa
- 11'30 Ripasso commenti ed elaborazione dell'esperienza
- 12'30 Conclusione