

# La luce nella materia

*Ritiro di Meditazione*

**16-18 marzo 2018**

a cura di Matilde Mattia



La mente è per lo più piena di preoccupazioni che assorbono attenzione ed energia.

Affinchè la consapevolezza e la presenza prendano più spazio nel tempo è necessario coltivare uno stato di rilassamento che favorisca calma e apertura.

Il rilassamento è frutto di un processo di purificazione fisica e mentale in cui si lasciano andare tensioni, resistenze e conflitti che spingono a reagire in modo compulsivo.

Quando siamo meno catturati da positivo e negativo, diventiamo più sensibili ad un contatto profondo con noi stessi sentendoci semplicemente vivi al di là di ogni contenuto e coloritura emotiva dell'esperienza.

È in questo spazio che possiamo trovare riposo e libertà.

## **COSTI:**

**Quota Corso:** 150€ - **120€** per chi prenota entro il **15 Gennaio 2018.**

**Quota alloggio in pensione completa:** singola 160€; doppia 140€; tripla 130€

Podere Perucci di Sopra - Montorgiali-Scansano (GR)

[www.peruccidisopra.com](http://www.peruccidisopra.com)

*Gruppo minimo 10 partecipanti*

## **INFO E PRENOTAZIONI:**

info@mandalatoriano.it - 347.5247277

