



WEEKEND DI SILENZIO E MEDITAZIONE



**da venerdì 15
(ore 18)
a domenica 17
settembre 2023
(nel pomeriggio)**



a Ostana (CN),
borgo alpino
all'interno
del Parco Naturale
del Monviso

Due giorni in amicizia per vivere insieme la **meditazione silenziosa** con la guida di **don Paolo Scquizzato, Bruno Bossa** ed **Elisa Garetto**.

La terra che ci ospita è un piccolo borgo di montagna in Valle Po, adagiato sul dorso assoluto della montagna che guarda il maestoso gruppo montuoso del Monviso (quota massima 1600 mt).

In programma sono previsti momenti di approfondimento e di ascolto sul tema del silenzio e momenti di pratica meditativa attraverso sessioni di **meditazione seduta, passeggiate** e **camminate meditative** tra i boschi di faggio. Si prevede anche una breve camminata meditativa in notturna, a contemplare il cielo stellato.

Le strutture che ci ospiteranno per lo svolgimento delle attività sono l'**Auditorium del Centro Polifunzionale** in borgata Sant'Antonio e gli spazi de "**Il Bosco Incantato**" in frazione Marchetti di Ostana.

**Per info e iscrizioni contattare
sara.barbagianni@gmail.com**

Termine iscrizioni: 10 settembre 2023 (posti limitati)

*Il programma verrà comunicato nel dettaglio in loco.
In caso di tempo sfavorevole, le attività all'aperto verranno
sostituite da altri momenti formativi nell'Auditorium del Centro
Polifunzionale.*