



«Equilibrio»

Corso di Meditazione con Martin Kalff al Convento del Bigorio

A Ottobre 2021, dal 1/10 al 3/10

In un periodo di incertezza come viviamo attualmente con il Covid, la minaccia del riscaldamento climatico e gli sviluppi politici..., abbiamo bisogno di un equilibrio interiore per meglio affrontare queste sfide.

Un tale equilibrio, si raggiunge attraverso la pratica dei “Quattro incommensurabili stati mentali (Brahmavihara)”, che consistono:

nella pratica della benevolenza (maitri),

della compassione (karuna),

della gioia (mudita) e dell' equanimità (upeksha).

Insieme questi stati conducono all'estinzione della rabbia, delle ansie, della tristezza, dell'avversione e dell' attaccamento, e in questo modo al raggiungimento di un equilibrio vero e profondo.

Anche la meditazione camminata, la meditazione del calmo dimorare e altri momenti di lavoro spontaneo e meditativo con i colori e l'argilla faranno parte di questo corso di meditazione. Non c'è bisogno nessuna abilità particolare, in questi ambiti.

Durante il corso osserveremo il nobile silenzio, per creare l'opportunità di toccare il mistero della natura profonda in tutti noi.

Si prega i partecipanti di portare, se possibile, il proprio cuscino da meditazione. Ricordiamo che comunque è sempre possibile meditare anche seduti su di una sedia. Abbigliamento comodo e confortevole.

IMPORTANTE

Quest'anno a causa del periodo di pandemia, ci sono delle normative da rispettare al convento:

- necessario il certificato Covid (cartaceo o telefonico) o
- un tampone negativo, effettuato entro le 48 ore precedenti

Inoltre durante il corso:

- obbligo di mascherina
- distanziamento

Orari:

Venerdì 1.10.2021

attività	dalle 17:30
cena vegetariana	alle 18:30
attività del dopo cena	dalle 20:00 alle 21:30

Sabato 2.10.2021

attività del mattino	dalle 09:30 alle 12:00
pranzo vegetariano	alle 12:00
attività del pomeriggio	dalle 15:00 alle 18:00
cena vegetariana	alle 18:30
attività del dopo cena	dalle 20:00 alle 21:30

Domenica 3.10.2021

attività del mattino

dalle 09:30 alle 12:00/12.30

Partenza dal Convento al più tardi alle 13:30

COSTO a persona

Il corso comprende il pernottamento obbligatorio al convento

(2 notti con colazione + 1 pranzo e 2 cene),

il materiale e il prezzo del corso:

CHF 390.-

Annunciarsi entro il sabato 25 settembre 2021 (termine di iscrizione)

a Licia Raimondi (liciaraimondi@ticino.com)

o

a Martin Kalf (martinkalff372@gmail.com);

cellulare [+41 78 602 6853](tel:+41786026853) di Licia

Il convento può accogliere al massimo 20 partecipanti.

Le iscrizioni verranno prese in considerazione secondo l'ordine di arrivo.

Come raggiungere il convento del BIGORIO

In auto: autostrada, uscita Lugano-Nord, alla rotonda tunnel & direzione Tesserete

Se si arriva a Lugano in treno, 100m a sinistra uscita stazione FFS,

prendere autopostale n° 442 o il bus n° 461 per Tesserete

ALCUNE PRECISAZIONI

Pagamento

per ciò che riguarda il pagamento del corso di CHF 390.- , si paga durante il soggiorno.
Vi chiediamo cortesemente di portare il saldo corretto in modo da non aver troppi problemi di moneta.

GRAZIE per la vostra COMPrensione!

Ricordiamo pure alle persone che vengono dall'Italia di aver con sé la somma in franchi svizzeri, per facilitare il pagamento al Convento.

Camere

Le camere in Convento, tutte singole e senza bagno in camera, verranno attribuite il venerdì sera.

Per chi volesse fermarsi in Ticino, prima o dopo il seminario, ecco una lista di indirizzi utili:

Alberghi

Bigorio paese

° Trattoria Menghetti, CH6954 Bigorio, via al Convento, tel. [0041 91 943 2401](tel:0041919432401)

4 camere con doccia e lavandino e bagno sul piano.

A persona 70 CHF a notte con colazione.

Possibilità di mangiare su prenotazione.

Tesserete

° Stazione - Ristorante e Albergo, via Pietro Fontana, CH6950 Tesserete - tel. [0041 91 943](tel:0041919431502besomi.stazione@ticino.com)

1502besomi.stazione@ticino.com

camera singola 90 CHF con servizi e doccia in camera e la colazione

camera doppia 150 CHF

° Bed and Breakfast - Fam. Renggli, via L. Canonica (verso il Ristorante Storni), tel. [0041 91 943 1026](tel:0041919431026)
renggli@ticino.com

camere con acqua corrente e frigo in camera, bagno e servizi al piano da 5 a 6 persone
50 CHF a persona con la colazione e per 2 persone 90 CHF

Lugano

° Hotel Pestalozzi, Piazza Indipendenza 9, CH6901 Lugano. tel. [0041 91 921 4646](tel:0041919214646) -
info@pestalozzi-Lugano.ch

camera singola con acqua corrente e doccia, servizio al piano CHF 71 con colazione
camera singola con doccia e servizi in camera CHF 105 con colazione

camere doppie con doccia e servizi al piano CHF 115 con colazione

camere doppie con doccia e servizi in camera CHF 175 con colazione

Ente Turistico del Luganese tel. [+41 58 866 66 00](tel:+41588666600) - info@luganoturismo.ch