

### Programma

#### Venerdì 9 dicembre

Arrivo dei partecipanti nel corso di tutto il pomeriggio

- γ 19.30        cena
- γ 20.45        incontro conviviale con Elisa e Giancarlo

#### Sabato 10 dicembre

- γ 6.00        camminata silenziosa nella foresta
- γ 7.00        rientro al Sacro Eremo e colazione
- γ 7.30\*       *riposo o possibilità di partecipazione alle lodi della comunità monastica*
- γ 8.30        introduzione al tema del ritiro  
esercizio di meditazione sull'ascolto  
esercizio di meditazione sul respiro  
esercizio di meditazione sull'ascolto del corpo
- γ 10.00       pausa
- γ 10.30       Ri-nascere: abitare il presente, in dialogo con la consapevolezza
- γ 11.30       esercizio di meditazione con visualizzazione
- γ 12.00       condivisione comune sull'esperienza del ritiro
- γ 12.30       pranzo e riposo
- γ 15.30       domande e risposte sul tema del ritiro  
ripetizione esercizio di meditazione sul respiro  
esercizi di meditazione zazen e kinhin (meditazione zen seduta e camminata)  
esercizio di meditazione sul respiro e sulla amorevole gentilezza
- γ 17.15       pausa
- γ 17.30       Ri-nascere: chi sono, in dialogo con la consapevolezza
- γ 19.00\*       *riposo o possibilità di partecipazione alle lodi della comunità monastica*
- γ 19.30       cena
- γ 20.45       incontro conviviale con Elisa e Giancarlo *oppure* per chi lo desidera, momento di dialogo individuale con uno degli insegnanti

#### Domenica 11 dicembre

- γ 6.00        camminata silenziosa nella foresta
- γ 7.00        rientro al Sacro Eremo e colazione
- γ 7.30\*       *riposo o possibilità di partecipazione alle lodi della comunità monastica*
- γ 8.30        esercizio di meditazione sull'ascolto  
esercizio di meditazione sul respiro  
esercizio di meditazione sull'ascolto del corpo  
esercizi di meditazione zazen e kinhin (meditazione zen seduta e camminata)
- γ 9.30        Ri-nascere: creare il proprio destino, in dialogo con la consapevolezza
- γ 11.00\*       ripasso attività svolta e domande/risposte; condivisione comune sull'esperienza del ritiro o possibilità di partecipazione alla messa della comunità monastica
- γ 12.00       possibilità di collaborare al riordino dei locali utilizzati per il ritiro
- γ 12.30       pranzo e chiusura del ritiro

*\*All'ora indicata con l'asterisco ogni partecipante potrà scegliere di seguire la Liturgia del Sacro Eremo oppure ripassare gli esercizi*

*Essendo la natura del ritiro un'esperienza interattiva e in divenire, il presente programma potrà subire variazioni negli orari e nei contenuti*

*Elisa e Giancarlo*

*Giancarlo Shinkai Carboni*

Monaco buddhista zen, pratica la meditazione dal 1987. Si è dedicato all'insegnamento della meditazione attraverso un suo metodo d'insegnamento molto semplice che propone in Italia e in Francia. Svolge corsi di meditazione in carcere. È molto attivo sulla piattaforma Facebook nella divulgazione delle pratiche di consapevolezza. Il suo sito è [www.questomomento.it](http://www.questomomento.it)

*Elisa Chiodarelli*

Laureata in sanscrito e abilitata all'insegnamento del programma intensivo MBSR Mindfulness Based Stress Reduction presso il Center for Mindfulness – University of Massachusetts. Insegna mindfulness a scuola ad insegnanti e ragazzi; è Life Coach; ha pubblicato il libro "I pensieri sono tigri di carta" Hoepli 2022.

Il suo sito è [www.quietroom.it](http://www.quietroom.it)