



Gruppo di Meditazione di Genova
della
Self-Realization Fellowship

*Fate entrare il vostro cuore in sintonia con Dio.
Più cercherete la pace in Lui,
più quella pace spazzerá via i vostri affanni
e le vostre sofferenze.*

Paramahansa Yogananda

RITIRO SPIRITUALE
8 - 9 - 10 NOVEMBRE 2019

**Casa per Ferie “Fatebenefratelli”
Varazze (SV)**

Programma

Venerdì

- 17:00 - 18:10 Arrivo e assegnazione camere
- 18:10 - 19:25 Esercizi di Ricarica e meditazione
- 19:30 - 20:30 Cena
- 20:45 Proiezione video

Sabato

Inizio silenzio

- 7:15 - 8:10 Meditazione
- 8:15 - 9:00 Colazione
- 9:00 - 9:45 Tempo libero
- 9:45 - 10:00 Esercizi di Ricarica
- 10:00 - 12:00 Meditazione con lettura e canti
Servizio di Guarigione
- 12:00 - 12:30 Tempo libero
- 12:30 - 15:15 Pranzo e tempo libero
- 15:15 - 15:45 Kirtan
- 15:45 - 16:00 Esercizi di Ricarica
- 16:00 - 19:00 Meditazione di tre ore
- 19:00 - 19:30 Tempo libero
- 19:30 - 20:30 Cena
- 20:45 Proiezione video

Domenica

- 7:00 - 7:15 Esercizi di Ricarica
- 7:15 - 8:10 Meditazione
- 8:15 - 9:00 Colazione
- 9:00 - 10:30 Tempo libero
- 10:30 - 12:00 Servizio Domenicale e meditazione
Fine silenzio
- 12:00 - 12:30 Tempo libero e foto di gruppo
- 12:30 - 14:00 Pranzo
- 14:30 - 15:30 Breve kirtan, Affermazione,
Servizio di Guarigione

Informazioni

Il Ritiro Spirituale è riservato agli iscritti alla Self-Realization Fellowship.

Come arrivare

Dall'uscita del casello autostradale di Varazze girare a destra, la Casa per Ferie Fatebenefratelli dista 50 metri sulla sinistra.

Prenotazione

Chi desidera partecipare è pregato di comunicare la propria adesione entro e non oltre il **20 ottobre 2019** specificando la data di arrivo e il tipo di camera (doppia o singola).

Rivolgersi al Comitato Ritiri:

Giovanni e Caterina Durando

Cell. 320 025 1650 • 339 462 2505

E-mail: durando.stilla@gmail.com

Costi

Pensione completa dalla cena di venerdì 8 novembre al pranzo di domenica 10 novembre, per persona: € 120.

Per chi partecipa dal pranzo di sabato al pranzo della domenica, per persona: € 85.