



## Ritiro Breve di Meditazione Vipassana

*Secondo la tradizione birmana di Sayagij U Ba Khin  
e l'insegnamento di John Earl Coleman.*

**Nei giorni 3 -5 Settembre 2010**

La pratica meditativa verrà guidata da **Gabriele Grechi** autorizzato all'insegnamento direttamente da Mr. **J.Coleman**

***“ Questa pratica ci permette di confrontarci con i nostri bisogni e conflitti , riducendo progressivamente la quota di sofferenza inutile ed ignoranza da cui sono generati e che essi stessi generano, mentre allo stesso tempo rimaniamo pienamente coinvolti nelle relazioni umane e nella natura mutevole della vita.” Mr J. Coleman***

Il ritiro si terrà a **Paderno Dugnano (Mi) - Via S.Pellico,8**

*Orario del corso:*

Venerdì dalle ore 20:30 alle ore 22:00

Sabato dalle ore 8:30 alle ore 20:00

Domenica dalle ore 8:30 alle ore 18:00

*Il contributo di partecipazione al ritiro è di **40** euro.  
Gli insegnamenti, secondo la tradizione, sono generosamente impartiti dall'insegnante in seguito alla richiesta formale fatta dallo studente stesso. Al termine del ritiro gli studenti possono esprimere la loro gratitudine mediante un libero atto di generosità.*

*E necessario indossare un abbigliamento comodo e portare un cuscino da meditazione.*

Per ulteriori informazioni e per prenotare telefonare al n° **0299041800** o al **3333445870** oppure tramite e-mail: **[gabrielegrechi.ostp@tiscali.it](mailto:gabrielegrechi.ostp@tiscali.it)**.

### **Come Arrivare**

**In Auto:** a 15 min. da p.le Maciacchini; superstrada Milano-Meda ,uscita n°2, dopo Cormano, seguire per Paderno centro, via C.Battisti, via Roma, prima del passaggio a livello a sin.in via Arborina, via Pogliani, via Pellico; **In treno:** FNM da stazione di Cadorna, Stazione di Paderno Dugnano, qui uscire ed andare a sin.in via 4 Novembre, avanti fino al passaggio a livello, superarlo, diritto in via Pepe, prima a dx. via Piaggio, incrocio successivo a sin. via Pellico).