

# Italia, Merigar West, 30 giugno-4 luglio 2017, ritiro del Sangha

Date : June 30, 2017

## Programma del ritiro dal 30 giugno al 4 luglio

### 30 giugno venerdì

10:00 – Benvenuti a Merigar – visita guidata dedicata alle persone nuove

17:00-18:00 – Accoglienza, Pratica del Guruyoga con Canto del Vajra, Presentazione del Maestro e della Comunità Dzogchen *Fabio Andrico, Fabio Risolo e Costantino Albin*

Breve spiegazione di [Khaita Joyful Dance](#)

Khaita

### 1 luglio sabato

8:00-9:00 – Yantra Yoga pratica insieme (Gönpa)

8:00-9:00 – Pratica Danza del Vajra (Sala Mandala)

10:00-12:00 – Spiegazione e pratica degli allenamenti della mente (Gönpa) *Fabio Risolo*

12:00-12:15 – Video ASIA

15:00 – Breve spiegazione e pratica di Mandarava (Gönpa) *Nina Robinson*

15:00 – Introduzione allo Yantra Yoga (Sala Mandala)

15.00 Incontro con i Ling di Merigar (veranda)

17:00 – 18:45 – Khaita (Gönpa)

19:00 – 19:45 Pratica di Danza del Vajra (Gönpa)

19.30 Inaugurazione della mostra fotografica 'Lhasa and Beyond' al museo MACO di Arcidosso

### 2 luglio domenica

8:00-9:00 – Yantra Yoga pratica insieme (Gönpa)

8:00-9:00 – Danza del Vajra pratica insieme (Sala Mandala)

10:00-12:00 – Spiegazione e pratica delle quattro applicazioni della presenza (Gönpa) *Costantino Albin*

12:00-12:15 Video ASIA

15:00 – Spiegazione kumbhaka e Sogthig e pratica di Mandarava (Gönpa) *Fabio Andrico*

15.00 Spiegazione della Ganpuja (Sala Mandala) *Igor Legati*

15.00 Meeting IDC e SSF (Biblioteca)

17:00 – 18:45 – Khaita (Gönpa)

19.00 – Aperitivo alla Casa Gialla (raccolta fondi)

### 3 luglio lunedì

8:00-9:00 – Yantra Yoga pratica insieme (Gönpa)

8:00-9:00 – Danza del Vajra pratica insieme (Sala Mandala)

10:00-12:00 – Spiegazione di come cantare la Ganpuja con *Adriano Clemente* (Gönpa)

12.15-13.00 – Ganpuja in occasione del giorno di Guru Rinpoche

13:30 – Gita al mare

15:00 – Introduzione alla Danza del Vajra (Sala Mandala)

15:00 – Spiegazione e pratica della pratica della purificazione dei Sei Loka

15.00 Meeting IDC e SSF (Biblioteca)

17:00 – 18:45 – Khaita (Gönpa)

19:00 – 19:45 Pratica di Danza del Vajra (Gönpa)

#### **4 luglio martedì**

8:00-9:00 – Yantra Yoga pratica insieme (Gönpa)

8:00-9:00 – Danza del Vajra pratica insieme (Sala Mandala)

10:00-12:00 – Allenamento alla presenza e alla compassione *Costantino Albini*

17:00 – 18:45 – Khaita (Gönpa)

19:00 – 19:45 – Pratica di Danza del Vajra (Gönpa)