

Associazione Unidharma

www.unidharma.weebly.com

facebook : Associazione UniDharma

info@unidharma.it

+ 39 3662260017 +39 347 8152565

Simona +39 335 82 44 971



Domenica +39 347 8152565



RITIRO CHAN

L'Associazione Unidharma organizza un "Ritiro di Chan Patriarcale" e uso del metodo "huatou".

Periodo: dal 14 /7/2017 h. 15.00 al 22/7/2017 sera , partenza il 23/7.

Luogo: Aisone, Località Burat 1, sito in Valle Stura, provincia di Cuneo della Regione Piemonte, Italia

Costo: € 200,00. Gratuito per monaci e monache buddisti ordinati .



Modalità di partecipazione

È obbligatorio prendere parte all'intero ritiro seguendo il metodo del "Huatou".

Questa tipologia di ritiro è articolato in svariate pratiche che includono sedute, camminate, camminate veloci, esercizi fisici, lavori, insegnamenti.

Gli insegnamenti saranno impartiti dal Monaco buddhista *Da Xing Fashi* in tre lingue: italiano, inglese, cinese, per facilitarne la comprensione a tutti i partecipanti.

Chi intende intervenire deve compilare la **Richiesta di adesione**, nella quale dovrà indicare i requisiti che possiede relativi alla pratica pregressa.



Descrizione

- ✓ Per arrivare ad Aisone è indispensabile raggiungere la città di Cuneo, stazione ferroviaria: provvederemo noi a portarvi al paese di Aisone.
- ✓ Per raggiungere la città di Cuneo, se si arriva da lontano, è consigliato arrivare all'aeroporto di Torino, Genova o Milano. L'aeroporto di Milano è il meno consigliato, in quanto si arriverebbe a Cuneo dopo 4-5 ore di viaggio.

Si consiglia di scegliere dei voli che arrivino non oltre le 3:00 p.m. del 13/07 poiché la città di Cuneo non è raggiungibile con i mezzi pubblici oltre le 9.00 p. m. (chi si trova a dover dormire in albergo per l'impossibilità di raggiungere la città entro l'ora prevista sappia che il pernottato è a sue spese).

Si può anche arrivare il 14 / 7 con un volo entro le 7.00 a.m; si consiglia comunque di arrivare il giorno prima.

Su vostra richiesta provvederemo noi a procurarvi le opportune indicazioni su come raggiungere Cuneo: quali mezzi pubblici utilizzare, gli orari, le fermate ecc..

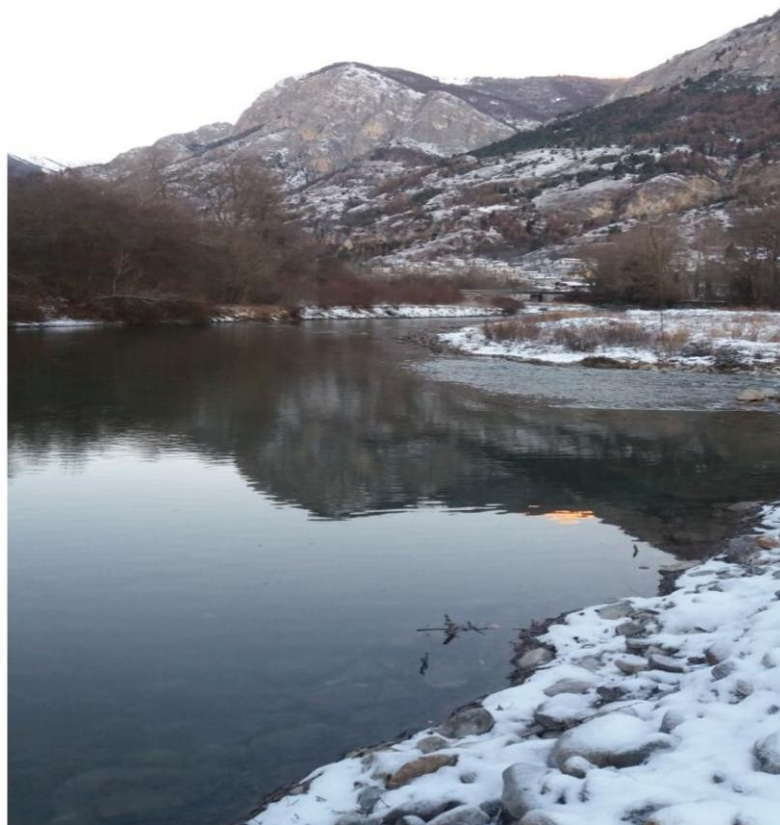
- ✓ Il ritiro si svolgerà in montagna, circa 850 mt. di altitudine presso una baita in pietra , circondata dai boschi.
- ✓ È possibile dormire in casa , provvisti del proprio sacco a pelo, o in tenda, all'esterno.
- ✓ I pasti saranno vegani.
Coloro che hanno delle intolleranze devono valutare la possibilità di adattarsi ai pasti proposti oppure rinunciare al ritiro.
- ✓ Coloro che fanno uso di medicinali specifici dovranno portare i propri flaconi e autoregolarsi sull'uso.

✓ E' consigliabile portare il seguente abbigliamento:

- scarpe comode per camminare e per la pioggia
- calze antiscivolo per interno.
- ciabatte
- vestiti comodi e un maglione o giacca perché al mattino presto fa freddo
- necessaire con ciò che serve compresi farmaci, non portare deodoranti forti o profumi
- un cappello e occhiali per proteggersi dal sole
- sacco a pelo

N.B. Si fa presente che non è possibile lavare i panni quindi è meglio essere provvisti di un certo numero di ricambi adeguati al periodo

- thermos personale
- una torcia per la sera



- ✓ È vietato fare uso di apparecchi elettronici (tablet, cellulari. Mp3 ecc) e tutti i tipi di letture .
- ✓ Durante tutta la durata del ritiro si rispetta il silenzio tranne che nei momenti preposti per le domande.
- ✓ È vietato l'uso di alcolici e sostanze intossicanti.

Le adesioni devono pervenire entro il 31 maggio 2017, dato il numero limitato dei posti.

Ricordiamo che è necessario compilare la Richiesta di adesione e attendere che sia vagliata dai membri dell'Associazione.

N.B . Il costo del ritiro comprende i pernottamenti, i pasti, la partecipazione alla meditazione. Non comprende invece lo spostamento da/per aeroporti e l'utilizzo dei mezzi pubblici per il raggiungimento del luogo.

la segretaria

Domenica Guglielmo

MINITOUR

- ✓ Al termine del ritiro, è previsto un "minitour" organizzato dall'associazione Unidharma; il monaco Da Xing Fashi accompagnerà le visite e le escursioni .
- ✓ Solo chi ha partecipato al ritiro può fare il minitour ed è comunque facoltativo (avvisare entro il 31/5 se si desidera partecipare) e deve partecipare per intero.
- ✓ L'adesione al tour presuppone il requisito dell'adattabilità, poiché si desidera proporre una vacanza a costi molto limitati pertanto priva di comfort.
- ✓ Durante il minitour si visiteranno alcune città del Nord Ovest Italia.
- ✓ I pernottamenti, con sacco a pelo, si svolgeranno nei luoghi delle associazioni di Aisone e di Genova.



- ✓ Gli spostamenti avverranno tramite il treno.
 - ✓ Il tour durerà dal 23/7 al 28/7 sera , terminerà il 28 sera a Genova. . La partenza dai luoghi di visita e del ritiro dovrà avvenire non oltre il 29/7.
 - ✓ Costo del minitour : € 250,00 . Comprende: il pernottamento (adattamento con sacco a pelo), i pasti, gli spostamenti con i mezzi pubblici, prevalentemente con il treno. Non comprende: extra pasti e bevande diverse dall'acqua, ed il viaggio per raggiungere l'aeroporto.
- N.B. Chi partecipa sia al ritiro che al Minitour dovrà versare la quota totale di € 450,00



la segretaria

Domenica Guglielmo