



[www.todicittadarte.it](http://www.todicittadarte.it)

## **PRESSO ABBAZIA ORTODOSSA DI SAN MARTINO AL CASTELLO DI PETRORO - TODI**

++[Meditazione: "Sono veramente Felice ?"]++

**Ritiro Spirituale "La mente quieta"**

**Corso Introduttivo all'Esicasmò - GRATUITO**

Soggiorno in Abbazia DISPONIBILE

DATE IN PROGRAMMA

Dal 22 Settembre al 24 Settembre

Dal 20 Ottobre al 22 Ottobre

Dal 3 Novembre al 5 Novembre

Dal 17 Novembre al 19 Novembre

Disponibili pacchetti di soggiorno in Camera Singola o Matrimoniale pranzi e cene nel refettorio dell' Abbazia compresi

Clicca QUI per Acquistare

<http://bit.do/asm-mentequieta>

**Ritiro Spirituale "La Mente Quieta"**

Introduzione alla pratica ascetica dell'**esicasmò**

Pensato anche per chi non è cattolico, ortodosso o cristiano, ma ha una mente aperta alle esperienze, sarà un esercizio intenso e memorabile.

L' Abate tramite il **corso introduttivo vi porterà a scoprire le potenzialità della Meditazione Profonda Ortodossa tramite esercizi di controllo interiore e con l'insegnamento dei metodi di preghiera in linea con i dettami dei padri della Chiesa dei primi secoli.**

Sono previsti anche semplici esercizi per la scoperta dei segreti del movimento del corpo.

Il corso è rivolto a tutti coloro che si domandano o che vogliono dare una risposta alla domanda: "Sono veramente felice ?"

## L'INTRODUZIONE ALL'ESICASMO È INFATTI UNA PRIMA INDAGINE SUL PROPRIO IO E LA PROPRIA SPIRITUALITÀ E I MOTIVI PER CUI SIAMO QUI.

I giorni di permanenza nel monastero prevedono incontri, partecipazione alla liturgia e momenti di meditazione individuale.

Di seguito il programma:

Giorno 1:

- ore 17:00: Ritrovo in Abbazia
- ore 17-19: Introduzione a "La Mente Quieta"
- ore 20:00: Cena nel Refettorio Vegetariano dell' Abbazia
- ore 22:00: Completa

Giorno 2:

- ore 8:30 Liturgia delle ore ( Lodi )
- ore 9-11 "La Prima Scala"
- ore 13:00 Pranzo nel Refettorio Vegetariano dell' Abbazia
- dalle 16:00 alle 18:00 "La Prima Scala" seconda parte
- ore 18:00 Vespri
- ore 19:00 Concerto dal vivo di Claviorgano ( Clavicembalo + Organo, strumento storico e rarissimo presente in Abbazia )
- ore 20:00: Cena "Dopo i Primi Vespri" nel Refettorio Vegetariano con degustazione dei prodotti dell' Abbazia (Olio Evo Bio, Vino Bianco, Vino Rosso, Formaggi del Monaci, Confetture, Miele, Amaro d' Erbe e Grappa Invecchiata)
- ore 22:00: Completa

Giorno 3:

- ore 8:30 Liturgia delle ore ( Lodi )
- ore 9-11 "La Prima Scala" terza parte
- ore 11.30: Divina Liturgia
- ore 13:00 Pranzo nel Refettorio Vegetariano dell' Abbazia

Per chi lo gradisse, abbiamo previsto la possibilità di soggiornare all'interno dell' Abbazia durante questi 3 giorni di **ritiro**

**NB: Il Corso Introduttivo all'Esicasmo è Gratuito**

Acquista e prenota il pacchetto di Soggiorno + **Ritiro Spirituale in Abbazia** **CLICCANDO QUI**

<http://bit.do/asm-mentequieta>

oppure Chiamaci allo 0758947353  
o manda una email a [info@abbaziadisanmartino.com](mailto:info@abbaziadisanmartino.com)