

comunicarci, si impara ad acquisire un'idea più chiara del singolo brano musicale, ricorrendo anche al gesto, per ri-crearlo con la melodia del corpo e fissarlo indelebilmente nella memoria. Attraverso la meditazione musicale, possiamo inoltrarci nell'essenza stessa della musica, là dove insospettite forze spirituali nascono come da una sorgente misteriosa.

**BIOENERGETICA.** La settimana comporta un'esperienza di lavoro corporeo durante il quale ciascuno è invitato a rivolgere la propria attenzione su se stesso, sul proprio corpo e sulle reazioni che accompagnano questo ascolto di sé e del corpo. L'obiettivo è quello di aiutare la persona a raggiungere una maggiore centratura su se stesso, che è come dire un maggiore equilibrio e benessere sia fisico che psichico.

**RIFLESSOLOGIA DEL PIEDE.** Il corso, proposto e guidato da Gianfranca Merigo, è una prima introduzione alla terapia plantare e si prefigge di mettere la persona interessata nella condizione di applicarla, almeno parzialmente nell'ambito della famiglia o di un cerchio ristretto di parenti e amici.

**SCOPRIAMO LA GIOIA.** «Sono venuto affinché abbiate la gioia e l'abbiate in abbondanza» (Gv 10,10). La felicità è una scelta, alla portata di chiunque, per quanto dure possano essere le prove della vita. Il seminario propone un'esperienza concreta, un percorso che parte da un nuovo sguardo sull'esistenza, per farsi consapevole e quindi scelta di vita. Tantissime storie vere dimostrano che ciò è sempre possibile, purché noi lo vogliamo. Giornalista, scrittore, ricercatore, consulente, conferenziere e autore di programmi radiofonici e televisivi, Mario Parodi rivolge i suoi interessi alla conoscenza della mente, alla valorizzazione delle potenzialità offerte dalla coscienza, ma anche alle risorse che ci derivano dai percorsi religiosi e spirituali di ogni tempo.

**ACQUERELLO: UN MONDO DI COLORI.** Il corso propone l'incontro con i colori mediante la tecnica dell'acquerello, le cui caratteristiche sono la trasparenza, la leggerezza, la fresca luminosità del mattino. Ci lasceremo ispirare dall'atmosfera del convento, dal paesaggio circostante con i monti e la valle, dagli angoli suggestivi del paese con le vecchie case, gli archi e le fontane.

**I TALENTI: RICONOSCERE E SVILUPPARE I TALENTI** per comprendere se stessi e il «compito» affidatoci in questa vita. L'essere chiamati per nome significa avere un compito nella vita. Ci poniamo così al servizio di un progetto che è più grande di noi, sia dal punto di vista personale che collettivo. Attraverso il percorso proposto si farà l'esperienza di mettersi in ascolto, così da riconoscere e sviluppare i propri talenti, evitando di seppellirli per paura, distrazione, mancanza di autostima. Attraverso un percorso scandito in cinque tappe ci prefiggiamo di favorirne una presa di coscienza di quelle che sono le reali potenzialità e predisposizioni di ognuno.

**MASSAGGIO TAILANDESE.** Il Massaggio thailandese, detto anche «Massaggio Antico», segue i principi della filosofia yoga ed ha lo scopo di ripristinare l'equilibrio energetico in tutto il nostro essere, agendo su diversi livelli, chiamati guaine o corpi.

**SCRITTURA CREATIVA.** «...e sebbene la morte ci ululi alle spalle e la vita ci ruggisca in viso, potremo lo stesso cominciare a scrivere, semplicemente cominciare a scrivere quel che abbiamo da dire». Così N. Goldberg in *Scrivere Zen*. La scrittura viaggia attraverso mondi interiori esplorandoli, trasformandoli in itinere e manifestandoli attraverso il potenziale espressivo della lingua, lungo un itinerario che va dalla consapevolezza all'espressione artistica. **Requisiti:** Disponibilità ad occuparsi della propria esistenza nella sua interezza - Disponibilità a lasciarsi attraversare dalle emozioni, dalle fantasie e dalle bizzarrie dei sogni - Disponibilità a lasciarsi plasmare con pazienza e fiducia dalla disciplina dello scrivere. **Temi di sviluppo:** I perché della scrittura - L'attenzione, l'osservazione, l'ascolto - Il mistero dell'ispirazione - Il potere delle emozioni, fate o streghe? - I colori della vita - La mistica del sì - Tra l'ordinario e lo straordinario - L'arte del dettaglio - Il fuori sintassi: un giretto fuori porta, oltre le convenzioni - Il ritmo e la musicalità della lingua - Il linguaggio metaforico - Prosa e poesia - Testi a confronto. **Fruitori:** i curiosi, i desiderosi, i dotati di buona volontà.

**ENERGIE PLANETARIE.** Impariamo a conoscere la natura energetica dei pianeti che sono nel cielo per trovarli in noi stessi. Scopriremo che è possibile sbloccare e potenziare le nostre più belle qualità. Portare: 1 album da disegno; 1 scatola da 24 colori di pastelli a cera o matite colorate; 1 quaderno e penna per appunti.

**CANTO DELL'ANIMA.** Respirazione, rilassamento e movimento creativo alla scoperta della Voce: contatto tra spirito e comunicazione espressiva. **Da portare:** quaderno e penna per appunti.

**ESPERIENZA DEL DISEGNO,** per avventurarsi oltre il conosciuto e, insieme, liberarci dall'idea di non saper disegnare. **Portare con sé:** matite, carboncino, gomma, pennelli, colori e carta/cartoncino di svariato tipo, non necessariamente pregiato: eventuali disegni e opere d'arte che ammiriamo e con cui sentiamo una certa affinità. Matteo Rosa ci ha espresso la sua totale disponibilità, ma al momento non è in grado di assicurare al cento per cento la sua presenza a Condino, suo paese natale, nel periodo previsto per i due in calendario.

**DANZA IL SACRO.** Danzare è spogliarsi degli abiti del quotidiano, per ricongiungersi con la propria anima. Si può definire la danza: una ginnastica dell'anima. Danzare è trascendere il corpo, avendo cura del corpo; è dimenticare l'io, per aprirsi all'altro e giungere al Sé che tutto abbraccia.

25 Giugno - 2 Luglio

**SETTIMANA DI DESERTO** P. Andrea

– *Ultimo Termine d'Iscrizione* : 15 Giugno

2-9 Luglio

**CORSO PER NON VEDENTI**

– per iscrizione e informazioni rivolgersi a Luigi Torneri, Tel 045 975 106 – *UTI 15 Giugno*

9-16 Luglio

**CORSO INTRODUTTIVO ALLA MEDITAZIONE E DI APPROFONDIMENTO**

– Mattinata: **Pratica meditativa** P. Andrea.

– Pomeriggio, a scelta: **Yoga** Nazarena Ducci – **Sviluppare l'autostima** Gianni Bassi-Rossana Zamburlin – **Il Colore** Edoardo Salvestrini – *UTI 20 Giugno*

16-23 Luglio

**CORSO INTRODUTTIVO ALLA MEDITAZIONE E DI APPROFONDIMENTO**

– Mattinata: **Pratica meditativa** P. Andrea

– Pomeriggio: **Riflessione teologica** Vito Mancuso – *UTI 30 Giugno*

23-30 Luglio

**CORSO INTRODUTTIVO ALLA MEDITAZIONE E DI APPROFONDIMENTO**

– Mattinata: **Pratica meditativa** P. Andrea

– Pomeriggio: **Analisi Transazionale** Maria Grazia Crippa – *UTI 10 Luglio*

30 Luglio-6 Agosto **SETTIMANA DI ESCURSIONI E MEDITAZIONE NELLA NATURA**

con P. Andrea, Gabriella Bignotti, Piero Quadri

**Riflessologia del piede** Gianfranca Merigo – *UTI 15 Luglio*

6-13 Agosto

**CORSO INTRODUTTIVO ALLA MEDITAZIONE E DI APPROFONDIMENTO**

– Mattinata: **Pratica meditativa** P. Andrea

– Pomeriggio, a scelta: **Musicosofia** Luiggi Ferrari-Elena Gandini – **Bioenergetica** Sandro Ronchini – **Riflessologia del piede** Gianfranca Merigo – *UTI 20 Luglio*

13-20 Agosto

**CORSO INTRODUTTIVO ALLA MEDITAZIONE E DI APPROFONDIMENTO**

– Mattinata: **Pratica meditativa** P. Andrea

– Pomeriggio, a scelta: **Yoga** N. Ducci – **Scopriamo la gioia** M. Parodi – *UTI 25 Luglio*

20-27 Agosto

**CORSO INTRODUTTIVO ALLA MEDITAZIONE E DI APPROFONDIMENTO**

– Mattinata: **Pratica meditativa**, P. Andrea

– Pomeriggio, a scelta: **Acquerello** Luigi. Spagnolo – **Riconoscere e sviluppare i propri talenti** Paolo Prendelli – *UTI 30 Luglio*

27 Agosto-3 Settembre

**SETTIMANA DI DESERTO** – P. Andrea – *UTI 15 Agosto*

4-10 Settembre

**CORSO INTRODUTTIVO ALLA MEDITAZIONE E DI APPROFONDIMENTO**

– Mattinata: **Pratica meditativa** P. Andrea, Nirmala Thomas

– Pomeriggio, a scelta: **Yoga** Nirmala Thomas – **Massaggio Tailandese** Carla Possanzini – **Scrittura Creativa** Rita Bigi-Falcinelli – *UTI 20 Agosto*

10-17 Settembre

**CORSO INTRODUTTIVO ALLA MEDITAZIONE E DI APPROFONDIMENTO**

– Mattinata: **Pratica meditativa** Nirmala Thomas

– Pomeriggio, a scelta: **Energie planetarie** N. Bondanini – **Disegno** M. Rosa – *UTI 25 Agosto*

18-24 Settembre

**CORSO INTRODUTTIVO ALLA MEDITAZIONE E APPROFONDIMENTO**

– Mattinata: **Pratica meditativa** P. Andrea

– Pomeriggio: **Canto dell'anima** Edoardo Salvestrini – *UTI 30 Agosto*

26 Settembre - 1 Ottobre

**SETTIMANA DI DESERTO** P. Andrea – *UTI 10 Settembre*

2 sera-8 Ottobre

**CORSO INTRODUTTIVO ALLA MEDITAZIONE E DI APPROFONDIMENTO**

– Mattinata: **Pratica meditativa** P. Andrea

– Pomeriggio: **Danza il sacro** Maria Teresa Moroni – *UTI 15 Settembre*

9 sera-15 Ottobre

**CORSO INTRODUTTIVO ALLA MEDITAZIONE E DI APPROFONDIMENTO**

– Mattinata: **Pratica meditativa** P. Andrea

– Pomeriggio: **Yoga** Nirmala Thoma – *UTI 20 Settembre*

17-24 Ottobre

**TRIESTE-UDINE** per informazioni e iscrizione: Gabriella Benedetti Tel. 0432 234030 – Walter Inglessi Tel. 040 3737672 Fax 040 3737333

24 sera-29 Ottobre

**SETTIMANA DI DESERTO** P. Andrea – *UTI 10 Ottobre*

tel.fax Condino 0465 622 120 solo in caso di urgente necessità

sito internet: [www.pontesulguado.org](http://www.pontesulguado.org);

e-mail: [info@pontesulguado.org](mailto:info@pontesulguado.org)

## PRENOTAZIONI E INFORMAZIONI

L'iscrizione ai corsi è obbligatoria e va fatta, entro la scadenza indicata per ogni corso, presso uno dei seguenti numeri telefonici:

- Lunedì e Mercoledì **338 277 3643** dalle ore 20.00 alle 22.00
- Martedì..... **338 278 3930** dalle ore 14.00 alle 16.00
- Giovedì..... **331 110 5774** dalle ore 12.30 alle 14.30
- Venerdì..... **331 110 5774** dalle ore 08.00 alle 09.15

Per la Svizzera rimane valido il numero della Segreteria di Cavigliano, ossia lo **091 796 2371**

## MODALITA' E CONDIZIONI D'ISCRIZIONE

## ISCRIZIONE

– L'iscrizione è **resa effettiva** con il versamento della caparra obbligatoria e non rimborsabile di € 100.- su **CC postale: 15507346** Associazione il Ponte sul Guado, Agenzia di Gottolengo; oppure presso **Banco di Brescia**, Agenzia di Gottolengo, Cod. IBAN IT31Y03500 54580 0000 0000 4977. Per l'Italia si raccomanda di inviare fotocopia del versamento tramite fax o lettera postale.

– Nel caso di mancato ricevimento entro **10 giorni** della fotocopia o del fax attestanti l'avvenuto versamento della caparra, la riservazione viene **automaticamente annullata**.

– **Precisare** all'atto dell'iscrizione *se e a quale* proposta integrativa alla meditazione s'intende partecipare. I corsi integrativi alla meditazione si tengono soltanto se si raggiunge un minimo di 6/8 iscritti.

## ANNULLAMENTO

L'annullamento dell'iscrizione al corso deve essere comunicato **entro 10 giorni** dalla data d'inizio del medesimo. In caso contrario, il corso dovrà essere **pagato interamente**.

## COSTI E PAGAMENTI

**Costo della settimana:** salvo esplicite indicazioni contrarie, il costo globale di partecipazione alle settimane di Condino, caparra compresa, è il seguente:

- associati camera singola: € 360.-
- camera doppia: € 330.- per persona
- non associati camera singola: € 410.-
- camera doppia: € 380.- per persona

– Il costo delle settimane rimane uguale sia che si decida di partecipare o no ad una delle attività integrative proposte. In via di principio non sono previsti rimborsi per arrivi e partenze fuori delle date stabilite dal calendario. Il pagamento, detratta la caparra, va fatto in euro durante il soggiorno a Condino.

## SOGGIORNO

– Ognuno, appena possibile, porta con sé biancheria da letto e corredo da bagno. Per chi non lo può, saranno messi a disposizione dalla Direzione, con un supplemento di € 10.- la settimana.

– Durante il soggiorno ognuno pensa alla pulizia della propria stanza, che va consegnata ordinata e pulita alla partenza.

– Ognuno collabora a turno nel disbrigo delle piccole faccende domestiche, quali: riordino delle stoviglie e riordino della sala da pranzo. Chi, per motivi personali desidera essere liberato da tali impegni, lo può fare liberamente, segnalando al momento dell'iscrizione la sua intenzione. In tal caso, fatta eccezione per gravi impedimenti legati alla salute o all'età, pagherà un supplemento settimanale di € 60.-

## SEGRETERIE

**Per l'Italia:** Tedeschi Maria Teresa, via Europa 25, I-25023 Gottolengo /BS, Fax 030/95 17 754, Cell. 331 15 18 319.

**Apertura** della Segreteria: Martedì e Giovedì dalle ore 20.30 alle 22.00. E-mail: [elbravo@tiscali.it](mailto:elbravo@tiscali.it).

**Per la Svizzera:** Enrica Erba, 6645 Cavigliano, Tel 091/796 23 71. E-mail: [r.erba@bluemail.ch](mailto:r.erba@bluemail.ch)

**Per i corsi fuori Condino** rivolgersi direttamente ai Centri indicati nel Calendario «Corsi P. Andrea». Vedi sito internet: [www.pontesulguado.org](http://www.pontesulguado.org). *Corsi padre Andrea*.

## BREVE PRESENTAZIONE DEI CORSI

**MEIDTAZIONE.** Le giornate iniziano e si concludono con un tempo di meditazione e preghiera. In via di principio dedichiamo poi l'intera mattinata alla pratica meditativa. I corsi sono distinti in **Corsi introduttivi alla meditazione e di approfondimento** e in **Settimane di deserto**. I Corsi introduttivi e di approfondimento sono aperti a tutti. A secondo della composizione del gruppo, l'accento sarà di volta in volta posto sull'aspetto *introduttivo* alla pratica oppure su *aspetti particolari di essa*, che ne favoriscono un approfondimento sia teorico che pratico. Si tenga comunque presente che l'approfondimento è soprattutto una questione e frutto di pratica. Le Settimane di deserto, invece, sono riservate esclusivamente a chi ha già una buona esperienza di pratica meditativa. La partecipazione agli incontri di gruppo non è obbligatoria. Chi non pratica dovrà comunque rispettare il clima di raccoglimento e di silenzio che caratterizza le giornate di Condino. Per il resto penserà di persona a gestire i tempi di meditazione e d'incontro nel modo che ritiene più utile e congeniale per sé.

**YOGA.** Le pratiche yogiche hanno lo scopo di guidarci a incontrare la nostra realtà fisica e psichica per riconoscerla nella verità dei suoi limiti e delle sue potenzialità. E' una conoscenza che si attua quanto più entriamo in contatto col presente, con quello che realmente viviamo nel qui e ora. E' facile comprendere, in questo contesto, l'importanza che assumono la cura e l'ascolto del corpo in rapporto alla meditazione e alla vita: il corpo è la prima e fondamentale porta d'accesso a dimensioni più profonde, che richiedono un costante sviluppo dell'attenzione, della presenza mentale e della consapevolezza. Per favorire un lavoro ottimale, il

gruppo non supererà le 20/25 persone. E' il motivo per cui, vista la crescente richiesta, abbiamo deciso di mettere in calendario quest'anno due distinte date d'incontro con Nazarena Ducci e, in Settembre-Ottobre, con Nirmala.

**AUTOSTIMA: SVILUPPARE L'AUTOSTIMA.** I disagi del nostro tempo richiedono una forte identità, cioè una autostima solida, per sapere chi siamo e avere degli obiettivi concreti da realizzare. Il corso si prefigge di favorire la stabilità emotiva, condizione indispensabile all'equilibrata stima di sé e, nel contempo, frutto di un perseverante lavoro interiore e della chiarezza con cui ci accostiamo a esso.

**IL COLORE.** L'intento è quello di favorire la libera espressione della nostra creatività e sperimentare nella pratica il significato simbolico dei colori. **Materiale da portare:** 1 scatola di pastelli a cera da 24 colori; 2 album da disegno Fabriano F2 liscio, form. 33x48; qualche ritaglio-straccio di lana; quaderno e penna per appunti.

**VITO MANCUSO.** È docente di **Teologia** presso la Facoltà di Filosofia dell'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano ed editorialista di "La Repubblica". Ha pubblicato diverse opere, tra cui ricordiamo *L'anima e il suo destino*; *La vita autentica*; *Dio e l'angelo dell'abisso*, ovvero la visione cristiana del mondo; *Il dolore innocente*, ovvero l'handicap, la natura e Dio; *Per amore: rifondazione della fede*. Il tema che tratterà a Condino non è ancora stato definito; ma i titoli delle sue pubblicazioni sono sufficienti a orientare con ragion veduta la nostra scelta.

**ANALISI TRANSAZIONALE.** L'AT rimanda ad Eric Berne, al suo metodo e alla sua scuola di psicoterapia. L'AT viene da lui definita «una teoria della personalità e una psicoterapia sistematica ai fini della crescita e del cambiamento della persona». Uno dei grossi meriti dell'AT è la voluta immediatezza del linguaggio. Sotto l'esperta guida di Maria Grazia Crippa, medico e psicoterapeuta AT, vedremo e capiremo meglio le dinamiche nascoste che sottendono a tanti nostri vissuti quotidiani. Oltre tutto, diventerà più chiaro che *vedere è guarire*.

**ESCURSIONI E MEDITAZIONE NELLA NATURA.** Sono previsti tempi di meditazione in casa e all'aperto. Le escursioni saranno di una giornata intera o di mezza giornata. Nel caso di escursioni di un'intera giornata, sono previste due alternative, a scelta di ognuno: escursioni più brevi, con tempi di meditazione nella natura; escursioni più consistenti, dove l'aspetto meditativo è affidato soprattutto alla singola persona, anche se ci saranno, lungo il percorso, uno o due tempi di meditazione di gruppo. Le escursioni sono concepite come occasioni per raccogliersi, camminare e meditare nel diretto contatto con le voci e i silenzi della natura.

**MUSICOSOFIA.** E' una disciplina di ascolto della musica classica indirizzata a tutti coloro che amano la musica. Assumendo il giusto atteggiamento nei confronti della musica, che ha sempre molto da