CENTRO DI SPIRITUALITÀ
AGGREGATO F.I.E.S. 291

Frate Indovino

DOMUS
LÆTITIÆ
ASSISI

DELLA PROVINCIA SERAFICA
"IMMACOLATA CONCEZIONE"
DEI FRATI MINORI CAPPUCCINI

CORSO DI DIGIUNO E MEDITAZIONE
PER LA PURIFICAZIONE INTEGRALE

Verso un'alimentazione consapevole con le Erbe della salute di Frate Indovino

I TEMPO. LA PRIMAVERA | MARZO
Da Domenica 21 (arrivo pomeriggio) a Venerdì 26 (partenza dopo pranzo)

II TEMPO. L'ESTATE | GIUGNO
Da Domenica 20 (arrivo pomeriggio) a Venerdì 25 (partenza dopo pranzo)

III TEMPO. L'AUTUNNO | SETTEMBRE
Da Domenica 19 (arrivo pomeriggio) a Venerdì 24 (partenza dopo pranzo)

IV TEMPO. L'INVERNO | NOVEMBRE
Da Domenica 21 (arrivo pomeriggio) a Venerdì 26 (partenza dopo pranzo)

2021

CORSO DI DIGIUNO E MEDITAZIONE
PER LA PURIFICAZIONE INTEGRALE

IL CORSO PREVEDE

- Pratiche iniziali di purificazione corporea (lavaggio intestinale iniziale; pulizia della lingua; doccia nasale)
- Esercizi corporei giornalieri di scioglimento, respirazione, ricarica energetica e relax
- Lectio Divina sulla liturgia del giorno, pratica meditativa con passeggio meditativo, celebrazione della messa
- Lezioni sulla corporeità, l'alimentazione, le terapie naturali nell'ottica della medicina integrata
- Pause distensive e di riposo
- Risonanze ed esiti del digiuno fisico sul piano psichico e spirituale
- Scambio serale quotidiano sull'esperienza.

Durante il Corso, per un "risultato" ottimale, è richiesto il silenzio lungo tutta la giornata: alla disciplina dell'oralità in entrata (cibi) dovrà corrispondere la disciplina dell'oralità in uscita (uso della parola).

AVVERTENZE

All'arrivo si terrà un colloquio individuale, in modo da stabilire per ciascuno Ie modalità più idonee che consentano di affrontare positivamente questa importante esperienza. Consulenza del medico all'inizio e alla fine del Corso, in base alle necessità. Durante l'intero Corso del digiuno saranno a disposizione acqua, tisane e sostegni adeguati. *In caso di patologie e/o di terapie in corso è richiesto un certificato o lettera del Medico curante.*

Consigli utili da mettere in pratica nelle settimane immediatamente precedenti al Corso di digiuno

Bere giornalmente 1-1,5 litri d'acqua.
Ridurre il consumo di carne (sostituendola eventualmente con pesce).
Dare più spazio ai cereali e, in quantità moderata, ai legumi, possibilmente biologici e integrali.
Ridurre i ritmi, concedendosi una pausa quotidiana per sé stessi: riposo, distensione, passeggio, respirazione consapevole, meditazione...

Il digiuno per persone sane ha funzione preventiva contro le malattie, rinforza il sistema immunitario, purifica il corpo e l'anima, rinnova la persona nella sua totalità. Dona energia per cambiare il proprio atteggiamento nei confronti degli altri e per iniziare una vita nuova.

Peter Müller

Herbae Sanitatis

DOMUS LÆTITIÆ ASSISI

PROGRAMMA INDICATIVO DELLA GIORNATA
(L'orario del giorno iniziale e finale sarà notificato in sede)

07.00 Risveglio
07.30 Lectio divina e meditazione guidata
08.00 Esercizi di risveglio: Scioglimento del corpo e Ricarica energetica
09.30 Pausa Tisane
10.00 Introduzione alla Meditazione, Passeggio meditativo, ripresa individuale
11.30 Pratiche fisiche dinamiche
12.45 Pausa Tisane e Riposo
15.30 Brevi excursus spirituali. Apprendimenti su Digiuno e Alimentazione
17.30 Esercizi fisici e respiratori. Rilassamento
19.30 Eucaristia
20.30 Pausa Tisane
21,15 Incontro e condivisione di fine giornata
22.00max "Grande Silenzio". Riposo.

Accompagnamento spirituale, meditazione e liturgia
Padre Antonio Gentili, padre barnabita, maestro di meditazione.
(Cell. 349 499 3046; mail: padre.antonio09@gmail.com)

Istruzioni sul digiuno, conduzione della pratica e assistenza; esercizi psico-fisici; lezioni su alimentazione e terapie naturali
Dott. Luciano Mazzoni Benoni), bio-naturopata, riflessologo e terapeuta, esperto in tecniche fisiche dolci. Coadiuvato da Lucia Bux.
(Cell. 335 698 1234; mail: luciano.mazzoni@digilan.it)

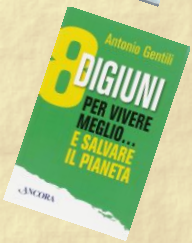
QUOTA DI PARTECIPAZIONE | OSPITI RESIDENZIALI ALLA DOMUS LÆTITIÆ
Costo del Corso onnicomprensivo a persona € 350,00 (trecentocinquanta). Per la prenotazione è necessario il versamento di una caparra di € 50 intestata a: Provincia dell'Umbria dei frati Minori Cappuccini; IBAN: IT 77 I 02008 38278 000029439450, UniCredit Banca - Agenzia Assisi Madonna dell'Olivo.
La caparra non verrà restituita in caso di assenza definitiva; può essere, però, considerata ad acconto di un altro nostro Corso di Spiritualità o di Digiuno.
Si specifica, inoltre, che le prenotazioni vengono registrate dietro l'invio della copia dell'avvenuto bonifico a Luca Lucchini all'indirizzo: esercizispirituali@dla-assisi.it; oppure tramite fax al n. 075.6975404. Si prega di specificare nella causale del bonifico "Acconto per il Corso di Digiuno dal... al...", indicando anche il Codice Fiscale e nella mail o nel fax anche indirizzo e recapito telefonico dell'intestatario del Documento Fiscale. Per effettuare il Corso il numero minimo di partecipanti è 15, il massimo 20. L'iscrizione si considera confermata dopo aver ricevuto il versamento dell'intera quota entro, e non oltre, 7 giorni dall'inizio del corso.

CORSO DI DIGIUNO E MEDITAZIONE
PER LA PURIFICAZIONE INTEGRALE

Verso un'alimentazione consapevole con le Erbe della salute di Frate Indovino

Il corso inizia la domenica alle 17.00 con la Messa festiva e termina venerdì nel primo pomeriggio.

Sede del Corso: **Domus Lætitiæ Assisi**, Viale Giovanni XXIII, 2 - 06081 Assisi (PG)
Tel. +39.075.812792 - Fax +39.075.69754040 - **www.domuslaetitiaeassisi.it**
Per informazioni e iscrizioni rivolgersi al Responsabile organizzativo
Luca Lucchini all'indirizzo: esercizispirituali@dla-assisi.it



PER APPROFONDIRE

A. Gentili, Le ragioni del corpo, Àncora
Id., A pane e acqua. Pratica e spiritualità del digiuno, Àncora
Id., 8Digiuni per salvare il pianeta per vivere meglio... e salvare il Pianeta, Àncora
A. Gentili-M. Bogazzi, Cibo (e sesso). Natura Cultura Spiritualità, Àncora

PER LA CONSULTAZIONE (in visione durante il Corso)

C. Bendaly, Il digiuno cristiano, Qiqajon
F. Berrino, Il cibo dell'uomo, Angeli
F. Berrino e C., Ventuno giorni per rinascere, Mondadori
D. Bertorelli-L. Mazzoni, La Soglia: Conoscenza di Sé apertura all'Altro, Il Segno dei Gabrielli
M. Bogazzi, Vegetarianesimo di ispirazione cristiana, Cosmopolis
N. Branyschen, Riscoprire il digiuno, Queriniana
CEI (Conferenza Episcopale Italiana), Il senso cristiano del digiuno, EDB
J. Chosen Bays, Mindful eating, per riscoprire una sana e gioiosa relazione con il cibo, Damiani
M. Corsini-L. Mazzoni, Uomini e animali: una relazione da svelare, Il Segno dei Gabrielli
R. Dahlke, Digiuno e consapevolezza, Tecniche Nuove
Id., Curarsi con il digiuno, Mediterranee
S. Erzegovesi, Il digiuno per tutti, Vallardi
G. Ghidini-P. Scarpi, La scelta vegetariana, Ponte delle Grazie
O. Granella, Le Quattro Tempora nella primitiva tradizione romana, Eteria
H. Grill, L'alimentazione e la forza donatrice dell'uomo, Stephan Wunderlich
A. Grün, Digiunare per il corpo e per lo spirito, San Paolo
A. Grün-P. Müller, Perché digiunare? Un percorso di conoscenza e di cambiamento, Paoline
P. Hopfenzitz-H. Lützner, Digiuno e meditazione, Red
J. Ilboudo, Il digiuno cristiano, Città Nuova.
R. Lejeune, Il digiuno. Guarigione e festa, Àncora
V. Longo, La dieta della longevità, Vallardi
S. Magnano-G. Gazzeri, Guida pratica al digiuno autogestito, Manca
E. Maillard, Potenza sconosciuta del digiuno, Ed. Amen
S. Marucci, La cura, Sì
Id., L'anima ha bisogno di un luogo: disturbi alimentari e ricerca dell'identità, Tecniche Nuove
A. Massaro (a c.), L'anima del digiuno, Aracne
M. Melelli Roia, Il digiuno come cura e prevenzione, Tecniche nuove
M. Montanari, Mangiare da cristiani. Diete, digiuni, banchetti, Rizzoli
C. Noyé, Il grande libro del digiuno, EMP
C. Petrini, Terra madre. Come non farci mangiare dal cibo, Giunti
E.F. Poli, Anatomia della guarigione, Anima.
R. Russo, Il digiuno. Preghiera del corpo e dello spirito, Gribaudi
P. Sciadini, Digiuno. Cosa è, come si fa, LEV
M. Shelton, Digiunare per rinnovare la vita, Paoline
Id., Digiunare per guarire, Paoline
D. Tessore, Il digiuno, Città Nuova
U. Veronesi, La dieta del digiuno, Mondadori
Id., Verso la scelta vegetariana, Giunti