



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

DOMUS
LÆTITIÆ
ASSISI ET S



DELLA PROVINCIA SERAFICA
"IMMACOLATA CONCEZIONE"
DEI FRATI MINORI CAPPUCCINI

CORSO DI DIGIUNO E MEDITAZIONE PER LA PURIFICAZIONE INTEGRALE

Nel ventennale della Settimana di Digiuno e Meditazione (2003-2022)

Verso un'alimentazione consapevole con le Erbe della salute di Frate Indovino
condotti da: **M. REV. P. ANTONIO GENTILI B.**
DR LUCIANO MAZZONI BENONI – NATUROPATA

I TEMPO. LA PRIMAVERA | APRILE

Da Domenica 3 (arrivo pomeriggio) a Venerdì 8 (partenza dopo pranzo)

II TEMPO. L'ESTATE | LUGLIO

Da Domenica 10 (arrivo pomeriggio) a Venerdì 15 (partenza dopo pranzo)

III TEMPO. L'AUTUNNO | SETTEMBRE

Da Domenica 11 (arrivo pomeriggio) a Venerdì 16 (partenza dopo pranzo)

IV TEMPO. L'INVERNO | NOVEMBRE

Da Domenica 20 (arrivo pomeriggio) a Venerdì 25 (partenza dopo pranzo)

2022





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 le 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



Herbario Sanitalis

DOMUS
LÆTITIÆ
ASSISI ETS



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: Domus Laetitia Assisi ETS; IBAN: IT 47 E 02008 38278 000106277670, UniCredit Banca - Agenzia Assisi Madonna dell'Olivio. 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

Si prega di specificare nella causale del bonifico "Caparra per il Corso di Digiuno dal... al...", indicando anche il Codice Fiscale e nella mail 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.



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

Sede del Corso: **Domus Lætitiae Assisi ETS**, Viale Giovanni XXIII, 2 - 06081 Assisi (PG)

Tel. +39.075.812792 - www.domuslaetitiaeeassisi.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, Ancora
Id., A pane e acqua. Pratica e spiritualità del digiuno, Ancora
Id., 8Digiuni per salvare il pianeta per vivere meglio... e salvare il Pianeta, Ancora
A. Gentili-M. Bogazzi, Cibo (e sesso). Natura Cultura Spiritualità, Ancora

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, Eterea
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. Lütznier, Digiuno e meditazione, Red
J. Ilboudo, Il digiuno cristiano, Città Nuova
R. Lejeune, Il digiuno. Guarigione e festa, Ancora
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, Si
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, Gribaudo
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