

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



DOMUS  
LÆTITIÆ  
ASSISIETS



DELLA PROVINCIA SERAFICA  
"IMMACOLATA CONCEZIONE"  
DEI FRATI MINORI CAPPUCCINI

## CORSO DI DIGIUNO E MEDITAZIONE PER LA PURIFICAZIONE INTEGRALE

APERTO A TUTTI

*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 | MARZO

*Da Domenica 19 (arrivo pomeriggio) a Venerdì 24 (partenza dopo pranzo)*

### II TEMPO. L'ESTATE | GIUGNO

*Da Domenica 25 (arrivo pomeriggio) a Venerdì 30 (partenza dopo pranzo)*

### III TEMPO. L'AUTUNNO | SETTEMBRE


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

### IV TEMPO. L'INVERNO | NOVEMBRE

*Da Domenica 19 (arrivo pomeriggio) a Venerdì 24 (partenza dopo pranzo)*

# 2023





# 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

*Herbas Sanctitatis*

DOMUS  
LÆTITIÆ  
ASSISIETS



## 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 € 415,00 (quattrocentoquindici). Il costo è comprensivo dell'imposta di soggiorno.

Per la prenotazione del Corso come ospiti Residenziali alla Domus Laetitia è necessario, previa telefonata di conferma disponibilità posti, il versamento di una caparra di € 155,00 (centocinquanta) 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. Nella causale del bonifico si prega di specificare: "CAPARRA oppure SALDO PER CORSO DI DIGIUNO E MEDITAZIONE DAL ... AL ... 2023". Le prenotazioni vengono registrate dietro l'invio della copia dell'avvenuto bonifico a Luca Lucchini all'indirizzo: [esercizispirituali@dla-assisi.it](mailto:esercizispirituali@dla-assisi.it)  
Si prega di specificare nella mail un recapito telefonico, l'indirizzo mail della persona partecipante ed eventuali intolleranze o particolari regimi alimentari (es. vegetariano, ecc.). 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 Lætitiae Assisi ETS**, Viale Giovanni XXIII, 2 - 06081 Assisi (PG)  
Tel. +39.075.812792 - [www.domuslaetitiaepassisi.it](http://www.domuslaetitiaepassisi.it)

Per informazioni e iscrizioni rivolgersi al Responsabile organizzativo  
**Luca Lucchini** all'indirizzo: [esercizispirituali@dla-assisi.it](mailto: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. **Granello**, 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. Lützner**, 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, 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