



**Corso di DIGIUNO e MEDITAZIONE  
verso un'alimentazione consapevole  
CON LE ERBE DELLA SALUTE DI FRATE INDOVINO**

**Guide:**

**P. ANTONIO GENTILI; DR. LUCIANO MAZZONI; LUCIA BUX; DOM  
LEONARDO BUX**

**Domenica**

Pomeriggio	<i>Arrivi e sistemazioni nelle camere</i>	
Ore 17,00	Cappella (piano 1):	<i>S. Messa</i>
Ore 18,00	Sala San Francesco (piano -1):	<i>Incontro programmatico</i>
<i>a seguire</i>	Sala Frate Sole (II piano):	<i>Inizio colloqui individuali</i>
Ore 19,30	Refettorio Emmaus (piano 0):	<i>Parca Cena di preparazione</i>
Ore 20,15	Sala Frate Sole (II piano):	<i>seguono i colloqui individuali</i>
Ore 22,00 max	<i>Riposo</i>	

**da Lunedì<sup>1</sup> a Giovedì**

Ore 7,00	<i>Risveglio</i>	
Ore 7,30	Chiesa Cristo Risorto (piano -1):	<i>Lectio divina e Meditazione</i>
Ore 8,00	Sala San Francesco (piano -1):	<i>Esercizi di risveglio</i>
Ore 9,30	Bar San Francesco (piano -1):	<i>Tisane</i>
Ore 10,00	Chiesa Cristo Risorto (piano -1):	<i>Introduzione Meditazione e passeggiata meditativa</i>
Ore 11,30	Sala San Francesco (piano -1):	<i>Pratiche fisiche dinamiche</i>
Ore 12,45	Bar San Francesco (piano -1):	<i>Pausa tisane e riposo</i>
Ore 15,30	Sala San Francesco (piano -1):	<i>Incontro teorico - Intervallo</i>
Ore 17,30	Sala San Francesco (piano -1):	<i>Esercizi fisici respiratori. Rilassamento</i>
Ore 19,30	Chiesa Cristo Risorto (piano -1):	<i>S. Messa</i>
Ore 20,30	Bar San Francesco (piano -1):	<i>Pausa tisane</i>
Ore 21,15	Penitenzieria (piano -1, accesso dalla Chiesa Cristo Risorto):	<i>Incontro di condivisione a fine giornata</i>
Ore 22,00 max	<i>Riposo</i>	

**Venerdì**

Ore 6,00	<i>Risveglio</i>	
Ore 6,30	Refettorio Emmaus (piano 0):	<i>Colazione</i>
<i>a seguire</i>	Sala San Francesco (piano -1):	<i>Ritrovo - Risveglio muscolare e Trasferimento a piedi alla Basilica Papale di San Francesco in Assisi.</i>
Ore 8,00		<i>S. Messa</i>

<sup>1</sup> Lunedì: dalle ore 8,00 alle ore 14,00 pratiche di purificazione - Bar San Francesco (piano -1).  
alle ore 14,00 Pranzo - Refettorio (piano 0).

Martedì: dalle ore 11,30: completamento lavaggi - Bar San Francesco (piano -1).



---

Ore 9,00		<i>Ritorno a piedi alla Domus Laetitia</i>
Ore 10,30	Sala San Francesco (piano -1):	<i>Incontro conclusivo</i>
		<i>Indicazioni per il dopo digiuno</i>
		<i>Condivisione</i>
Ore 12,15	Refettorio Emmaus (piano 0):	<i>Pranzo di ripresa alimentare</i>
	<i>Congedo e partenze</i>	

---

## Costi partecipazione al Corso

### OSPITI RESIDENZIALI alla Domus Laetitia

Costo del Corso onnicomprensivo a persona € 415,00 (quattrocentoquindici) in camera singola.  
Il costo è comprensivo dell'imposta di soggiorno.

---

## Si fa presente che:

- 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 (centocinquantacinque) intestata a:

**DOMUS LAETITIAE ASSISI ETS**

**IBAN: IT 47 E 02008 38278 000106277670**

UniCredit Banca – Agenzia Assisi Madonna dell'Olivio

Nella causale del bonifico si prega di specificare: "CAPARRA oppure SALDO PER CORSO DI DIGIUNO E MEDITAZIONE DAL 10 AL 15 SETTEMBRE 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.).

**N.B.** Si comunica che i Corsi di spiritualità si effettueranno esclusivamente al raggiungimento del numero minimo di 15 iscritti. Nel caso in cui il Corso non venga effettuato per mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti o in caso di assenza definitiva la caparra non verrà restituita, ma sarà trattenuta ed utilizzata, dietro specifica indicazione, come voucher per l'iscrizione ad un altro dei nostri Corsi di spiritualità a scelta dell'iscritto.