



DOMUS LAETITIAE ASSISI ETS

CASA PER FERIE E CENTRO DI SPIRITUALITÀ

AGGREGATO F.I.E.S. N.281



Corso di DIGIUNO e MEDITAZIONE verso un'alimentazione consapevole CON LE ERBE DELLA SALUTE DI FRATE INDOVINO (CORSO ISPIRATO DAL M. REV. P. ANTONIO GENTILI B)

Guide:

DR. LUCIANO MAZZONI; P. PLACIDO PIRCALI; LUCIA BUX

Domenica

Pomeriggio

Arrivi e sistemazioni nelle camere

Ore 17,00

Chiesa Cristo Risorto (piano -1):

S. Messa

Ore 18,00

Sala San Francesco (piano -1):

Incontro programmatico

a seguire

Sala Frate Sole (II piano):

Inizio colloqui individuali

Ore 19,30

Refettorio Emmaus (piano 0):

Parca Cena di preparazione

Ore 20,15

Sala Frate Sole (II piano):

seguono i colloqui individuali

Ore 22,00 max

Riposo

da Lunedì¹ a Giovedì

Ore 7,00

Risveglio

Ore 7,30

Chiesa Cristo Risorto (piano -1):

Lectio divina e Meditazione

Ore 8,00

Sala San Francesco (piano -1):

Esercizi di risveglio

Ore 9,30

Bar San Francesco (piano -1):

Tisane

Ore 10,00

Chiesa Cristo Risorto (piano -1):

Introduzione Meditazione e passeggiata meditativa

Ore 11,30

Sala San Francesco (piano -1):

Pratiche fisiche dinamiche

Ore 12,45

Bar San Francesco (piano -1):

Pausa tisane e riposo

Ore 15,30

Sala San Francesco (piano -1):

Incontro teorico - Intervallo

Ore 17,30

Sala San Francesco (piano -1):

Esercizi fisici respiratori. Rilassamento

Ore 19,30

Chiesa Cristo Risorto (piano -1):

S. Messa

Ore 20,30

Bar San Francesco (piano -1):

Pausa tisane

Ore 21,15

Penitenzieria (piano -1, accesso dalla Chiesa Cristo Risorto): *Incontro di condivisione a fine giornata*

Ore 22,00 max

Riposo

Venerdì

Ore 6,00

Risveglio

Ore 6,30

Refettorio Emmaus (piano 0):

Colazione

a seguire

Sala San Francesco (piano -1):

Ritrovo - Risveglio muscolare e Trasferimento a piedi alla Basilica inferiore di San Francesco

Ore 8,00

S. Messa presso la Tomba di San Francesco

Ore 9,00

Ritorno a piedi alla Domus Laetitia

Ore 10,30

Sala San Francesco (piano -1):

Incontro conclusivo

Indicazioni per il dopo digiuno

Condivisione

Ore 12,15

Refettorio Emmaus (piano 0):

Pranzo di ripresa alimentare

Congedo e partenze

¹ **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).



DOMUS LAETITIAE ASSISI ETS

CASA PER FERIE E CENTRO DI SPIRITUALITÀ

AGGREGATO F.I.E.S. N.281

Costi partecipazione al Corso

OSPITI RESIDENZIALI alla Domus Laetitia

Costo del Corso onnicomprensivo a persona € 415,00 (quattrocentoquindici) in camera singola;
€ 365,00 (trecentosessantacinque) a persona in camera doppia e/o tripla.
Il costo è comprensivo dell'imposta di soggiorno.

OSPITI NON RESIDENZIALI alla Domus Laetitia

Costo di Iscrizione al Corso € 100,00 (cento); pranzo € 20,00 (venti); cena € 18,00 (diciotto); colazione € 8,00 (otto).

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) mentre per gli ospiti non Residenziali alla Domus Laetitia è richiesto il pagamento della quota di iscrizione di € 100,00 (cento) intestata a:

DOMUS LAETITIAE ASSISI ETS

IBAN: IT 47 E 02008 38278 000106277670

UniCredit Banca – Agenzia Assisi Madonna dell'Olivo

Nella causale del bonifico si prega di specificare: "CAPARRA oppure SALDO PER ESERCIZI SPIRITUALI DAL 19 AL 24 NOVEMBRE 2023". 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 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.