



**DOMUS LAETITIAE ASSISI ETS**  
AGGREGATO F.I.E.S. N.281



**NOVEMBRE 2024**

**Domenica 24** (arrivo pomeriggio)  
**Venerdì 29** (partenza dopo pranzo)

**CORSO DI DIGIUNO E MEDITAZIONE**  
**CORSI ISPIRATI DAL M. REV. P. ANTONIO GENTILI B.**

[Aperto a tutti]

**DIGIUNO E MEDITAZIONE CON LE ERBE DELLA SALUTE DI FRATE INDOVINO**  
**(VERSO UN'ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE)**

**IV TEMPO: L'INVERNO**

**condotti da**

**DR LUCIANO MAZZONI BENONI - NATUROPATA**

**M. REV. P. PLACIDO PIRCALI OPPURE M. REV. P. VINCENZO PUZONE – ANIMAZIONE SPIRITUALE**

## **Domenica**

Pomeriggio

*Arrivi e sistemazioni nelle camere*

Ore 17,30	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>	

<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).



DOMUS LAETITIAE ASSISI ETS

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



## Venerdì

Ore 6,00	<i>Risveglio</i>	
Ore 6,30 a seguire	Refettorio Emmaus (piano 0): Sala San Francesco (piano -1):	<i>Colazione</i> <i>Ritrovo - Risveglio muscolare e Trasferimento a piedi alla Basilica Papale di San Francesco in Assisi.</i>
Ore 8,00		<i>S. Messa</i>
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 mail di conferma disponibilità posti all'indirizzo [esercizispirituali@dla-assisi.it](mailto:esercizispirituali@dla-assisi.it)*, 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 24 AL 29 NOVEMBRE 2024". 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. **L'iscrizione si considera confermata dopo aver ricevuto il versamento dell'intera quota entro e non oltre 7 giorni dall'inizio del Corso.** Nel caso in cui il Corso non venga effettuato per mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti, entro 15 giorni dallo svolgimento del Corso la Caparra verrà restituita dietro richiesta; **in caso di assenza definitiva da parte dell'interessato**, previa comunicazione dell'assenza entro e non oltre 5 giorni dall'inizio del Corso, 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 o per un eventuale soggiorno presso la Domus Laetitia con un limite temporale massimo di 12 mesi dalla data del Corso. **Nel caso in cui non venga comunicata l'assenza entro cinque giorni dalla data di inizio del Corso la Caparra non verrà restituita.**

Viale Giovanni XXIII, 2  
06081 Assisi (PG)  
Tel. +39 075 812792

[www.domuslaetitiaassisi.it](http://www.domuslaetitiaassisi.it) - [reception@dla-assisi.it](mailto:reception@dla-assisi.it)

Responsabile organizzativo  
Corsi di Esercizi Spirituali:  
Luca Lucchini  
[esercizispirituali@dla-assisi.it](mailto:esercizispirituali@dla-assisi.it)