

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



DOMUS  
LÆTITIÆ  
ASSISIENSIS



DELLA PROVINCIA SERAFICA  
"IMMACOLATA CONCEZIONE"

DEI FRATI MINORI CAPPUCCINI

**CORSO DI DIGIUNO E MEDITAZIONE  
PER LA PURIFICAZIONE INTEGRALE  
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)**

condotti da: **DR LUCIANO MAZZONI BENONI – NATUROPATA**  
**M. REV. P. PLACIDO PIRCALI** oppure **M. REV. P. VINCENZO PUZONE**  
**ANIMAZIONE SPIRITUALE**

**I TEMPO. LA PRIMAVERA | MARZO**

*Da Domenica 17 (arrivo pomeriggio) a Venerdì 22 (partenza dopo pranzo)*

**II TEMPO. L'ESTATE | GIUGNO**

*Da Domenica 16 (arrivo pomeriggio) a Venerdì 21 (partenza dopo pranzo)*

**III TEMPO. L'AUTUNNO | SETTEMBRE**

*Da Domenica 22 (arrivo pomeriggio) a Venerdì 27 (partenza dopo pranzo)*

**IV TEMPO. L'INVERNO | NOVEMBRE**

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

**2024**





# 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 S. 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 Sanitatis*

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.

### 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](mailto:luciano.mazzoni@digilan.it))

### Accompagnamento spirituale, meditazione e liturgia

M. Rev. P. Placido Pircali oppure M. Rev. P. Vincenzo Puzone

### 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 (centocinquantacinque) intestata a: Domus Laetitia Assisi ETS; IBAN: IT 47 E 02008 38278 000106277670, UniCredit Banca - Agenzia Assisi Madonna dell'Olivo.

Si specifica, inoltre, che le prenotazioni vengono registrate dietro l'invio della copia dell'avvenuto bonifico a Luca Lucchini all'indirizzo: [esercizispirituali@dl-assisi.it](mailto:esercizispirituali@dl-assisi.it)

Si prega di specificare nella causale del bonifico "Caparra per il Corso di Digiuno dal... al..." e 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 Digiuno e Meditazione 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.**



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 S. 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.domuslaetitiaessisi.it](http://www.domuslaetitiaessisi.it)



*Per informazioni e iscrizioni*

Responsabile organizzativo  
**Luca Lucchini**  
[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. Bransy**, 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. Lützn**, 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, 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