

Condizioni per la partecipazione al Ritiro di novembre 2019

Costo Vitto e alloggio

- **Pensione completa: 180 €** (dalla cena di venerdì 15 al pranzo di domenica 17 novembre) da pagare con le seguenti modalità:
 - **acconto 60 € alla prenotazione** (da versare secondo le modalità concordate con la struttura che ospita il ritiro)
 - **saldo 120 € all'arrivo** (da versare alla reception della struttura unitamente a eventuali supplementi)
- **NB:** La sistemazione è prevista in camere doppie - se siete in coppia o un gruppo di amici vi preghiamo di comunicarlo telefonicamente al momento della prenotazione
- **Supplemento** per uso singolo di camera doppia: **70 €** (da comunicare al momento della prenotazione) - **NB: sono previste solo 4 singole**

Per tutta la durata del ritiro è previsto un menù vegetariano - chi avesse particolari esigenze come intolleranze, allergie, necessità di menù vegano e/o altro, è pregato di comunicarlo direttamente alla segreteria del relais al momento della prenotazione telefonica

Contributo partecipazione al ritiro

- Rappresenta la consueta offerta che verrà devoluta per i progetti di Dharma di Lama Machig Rinpoche: **100 €** - da versare in contanti allo staff organizzativo all'arrivo

Orario di arrivo

I partecipanti sono pregati di arrivare **il venerdì tra le ore 17 e le 18.30** - dalle 19.30 alle 20.30 è prevista la cena e dalle 21 alle 22 si terrà il primo incontro con Lama Rinpoche

Cosa portare

- Tappetino, cuscino per sedersi e copertina - abiti bianchi (almeno per la parte superiore del corpo) per il rituale di purificazione finale - i praticanti buddisti possono portare i loro strumenti rituali come damaru piccolo, chod damaru, dorje e campana

Per iscrizione al ritiro e informazioni riguardo vitto e alloggio

Relais Poggio ai Santi - Strada San Bartolo 100 - San Vincenzo (Li)

Tel. +39 0565 798032

Cell. +39 335 1282081

Fax. 0565 798090

E-mail: poggioaisanti@toscana.com Sito: www.poggioaisanti.com

Per informazioni circa il ritiro e i suoi contenuti

Bruno Castiglione - +39 335 6235746 E-mail: brucastiglione@gmail.com

Il Maestro

Dingri Machig Phukpa Rinpoche è un lama della scuola Nyingma del buddhismo tibetano, un Ngakpa, un praticante tantrico che da qualche anno, ormai, visita puntualmente l'Italia ed altri Paesi Europei; è amato per la sua umiltà e semplicità, è dotato di profonda compassione e amore per il prossimo e ha sempre un sorriso luminoso da condividere con gli altri. In Italia guida ritiri di meditazione e da i suoi preziosi insegnamenti dal 2011.

Tutte le informazioni sulla sua vita ed i suoi progetti sul sito www.machigrinpoche.org