



# All'Alba del Nuovo Anno

## Sorge solo quel giorno che ci trova svegli

Un modo alternativo di passare **l'ultimo giorno dell'anno** in attesa del nuovo. Ricordandoci come direbbe il Walden di Thoreau che sorge solo il giorno che ci trova svegli.



Invece che divertirci, nel senso etimologico di di-vertere, ovvero prendere un'altra direzione, allontanarci, stordirci nel frastuono della festa, cercheremo di restare **nell'ascolto profondo**, di entrare in intimità con noi stessi e con i **“sottili desideri appena sussurrati del proprio cuore”**.



Alla fine dell'anno ci troviamo insieme per condividere un tempo in cui riconoscere e **aprirci alla gioia**, ricordandoci che è sempre lì per noi, basta fermarci e riconoscerla. Pratteremo il respiro consapevole entrando in un contatto più profondo con gli altri. Del tempo per nutrire la **Gratitudine**, rinnovare le nostre relazioni e portare serenità e comprensione nel nostro mondo.



Il Silenzio ci aiuterà a coltivare la nostra saggezza interiore e a entrare in contatto con la bellezza della natura circostante.

Lo faremo presso il **Bosco di Sant'Angelo di Piove** un'oasi naturalistica, frutto di un intervento di ricomposizione ambientale di vegetazione autoctona, curata dall'associazione “Tutela Ambientale Bosco di Sant'Angelo”.

Ci ritroviamo alle 21.00, per praticare la meditazione **Mindfulness**: la meditazione seduta, la poesia e la meditazione camminata nella natura. Lo scoccare della mezzanotte, e dunque il nuovo anno, ci coglierà nella **meditazione dell'abbraccio**.

### Infoline:

3485204514

Abbracciarsi con profonda consapevolezza e con concentrazione può generare riconciliazione, guarigione, comprensione e molta felicità.

[centrovenetomindfulness@gmail.com](mailto:centrovenetomindfulness@gmail.com)

Così inizieremo il nuovo anno in consapevolezza, con un augurio di una vita totalmente risvegliata; consapevoli che se vi è una speranza di pace per il noi e per il mondo, questa comincia con il lasciar emergere quella stessa pace in ognuno di noi.

*"E' con l'energia della consapevolezza, della concentrazione e della visione profonda che potete costruire un sentiero, che potete trovare un sentiero, che potete offrire un sentiero all'umanità, un sentiero che condurrà alla pace e alla felicità. Un sentiero di trasformazione e di guarigione."* Thich Nhat Hanh



Per questioni organizzative è necessario iscriversi entro il 30 novembre.

**31 dicembre 2015**  
**Inizio ore 21.00**

**Bosco di Sant'Angelo**  
**Via Sturzo, 17**  
**Sant'Angelo di Piove (PD)**