



# RITIRO SPIRITUALE di **Psicocibernetica Esseni**



Nell'insegnamento del **Maestro Sergio** vivremo questa magia

**nei giorni 25 – 26 – 27 settembre 2009**

lavorando sul tema affrontato in Messico nel grande Ritiro della Settimana Santa di Pasqua 2009

**"DIO NELLA COSCIENZA"**

potrai chiedere informazioni e dare la tua adesione, **se hai già frequentato un seminario**, a: Carmen Tel. 338.4282030 - Massimo Tel. 320.2324872 – Renzo Tel. 331.8376758 – oppure a: [info@psicociberneticaesseni.com](mailto:info@psicociberneticaesseni.com)

**entro e non oltre martedì 22/09/2009**

## COME SI VIVE

<b>L'Alimentazione:</b>	è a base di frutta, tramite una sequenza differenziata il corpo è portato a purificarsi per lasciare spazio all'essenza. E' compito dell'organizzazione approvvigionarla per tutti mentre è necessario portare le proprie posate.
<b>Per l'Igiene:</b>	è possibile lavarsi solo mani, viso e denti, in questo modo impariamo a conoscere e comprendere ogni aspetto del nostro corpo.
<b>La Giornata:</b>	inizia alle 05,45 con la sveglia, alle 06,00 la tisana e gli esercizi mattutini, alle 07,00 meditazione e poi colazione, durante la giornata esercizi spirituali, gruppi di lavoro e dinamiche tutto nell'insegnamento del Maestro Sergio, con le pause per il pranzo e la cena, alle 19,00 meditazione seguita dalla tisana della buona notte.
<b>Donne con mestruo o in gravidanza:</b>	sono esentate dalle regole dell'alimentazione, dell'igiene e della tisana mattutina.

## COME E' ORGANIZZATO

<b>Avremo a Disposizione:</b>	una casa nel paese di <b>Sueglio</b> all'inizio della Valvarrone a contatto con prati e castagni.
<b>La Sistemazione:</b>	per le attività del giorno avverrà in due locali a piano terra mentre per la notte ci sono 20 posti letto su brande a castello con materasso. Per tutti è consigliato portare sacco a pelo e una torcia.
<b>I Lavori del ritiro:</b>	si svolgeranno: - dalle 20,00 del 25/09/09 - alle 17,00 del 27/09/09

## COME SI ARRIVA

<b>Da Lecco:</b>	prendere la superstrada per Sondrio, dopo l'uscita di <b>Bellano</b> c'è l'uscita di <b>Dervio</b> , prendere quest'ultima, attenzione che si trova su una curva e all'uscita di una galleria. Si arriva a una rotonda, prendere la strada in salita con il cartello: <b>SP67 Alta Valsassina - Valvarrone</b> . Dopo il paese di <b>Vesteno</b> prestare attenzione per la deviazione di <b>Sueglio</b> . Continuare sulla strada che sale in mezzo ai castagneti, in prossimità della casa ci saranno cartelli indicatori. In caso di bisogno contattare: Carmen Tel. 338.4282030 - Massimo Tel. 320.2324872 – Renzo Tel. 331.8376758
<b>Dalla superstrada Milano/Lecco:</b>	non uscire a Lecco ma <b>continuare nell'attraversamento sotterraneo di Lecco</b> in direzione Sondrio e poi seguire le indicazioni suddette.