

VENERDÌ 21 DICEMBRE



SOLSTIZIO D'INVERNO 2018

La serata, aperta a tutti gli amici e allievi, contribuirà a sostenere il progetto missionario di Mons. Angelo Pagano .del “panificio St. Augustine in Etiopia nella provincia di Harar”

Un progetto ambizioso, partito con l'evento di maggio in Piazza Duomo, e che ora ha iniziato a prendere forma: il panificio S. Augustine in Etiopia nella provincia di Harar ha dato il via alla produzione di panee certamente sarà di aiuto ad un vasto numero di persone dai lavoratori, ai bambini degli orfanotrofi e delle scuole, agli anziani e a tutte le persone bisognose in una zona spesso colpita da grandi problemi di siccità, carestia e guerra.

(per info.: <https://www.missioni.org/panificio-santagostino-in-etiofia>)

PROGRAMMA

18,30 : inizio Sadhana

- **Hatha Yoga:** Āsana, Sequenza e Pranayāma del mese.
- **Yoga Nidra:** Meditazione (un potente strumento di autoguarigione. Con la pratica di Yoga Nidra non ci limitiamo a rilassarci, ma ristrutturiamo e riformiamo la nostra intera personalità. È grazie a questo stato di sonno dinamico, in cui il nostro corpo sembra dormire, che la coscienza lavora per un profondo risveglio del nostro sé)
- **Sankalpa:** Intenzioni personali da scrivere e affidare ai nostri angioletti, rituale di buon auspicio che rinnoviamo ogni anno



VI ASPETTIAMO !!!!!

**POTRETE RITIRARE
IL CALENDARIO 2019**

**MISSIONARI
CAPPUCCINI**





**Che il Figlio di Dio
già formato in te,
cresca in te,
fino a diventare immenso.
ed Egli sarà per te
un sorriso,
un'esultanza,
una pienezza di gioia
che nessuno potrà toglierti**



AUGURI DI PACE E SERENITA' DA TUTTI NOI!

Un monaco



Pace nei pensieri, Pace nel cuore, Pace nelle parole, Pace nelle azioni!

Shanti, Shanti, Shanti!

