



# **GIORNATA di SOLIDARIETA'**

## **domenica 19 dicembre**

### **A sostegno delle iniziative promosse da OPERA SAN FRANCESCO PER I POVERI**

Sia la Nascita che l'attività quotidiana di Opere di San Francesco per i Poveri è frutto della Spiritualità dei Frati Minori Cappuccini di Milano. Essi vivono la regola di San Francesco D'Assisi che insegna l'amore e il rispetto per tutte le creature viventi, insieme a sentimenti di Compassione e di carità concreta per chi è povero e solo.

<b>PROGRAMMA</b>		
<b>Orario indicativo</b>	<b>lezione</b>	<b>descrizione</b>
9.30 – 10.00	<b>Pranayama Meditazione del cuore</b>	Controllo del respiro Pratica Sufi
10.00 – 11.00	<b>Tai Chi Chuan</b>	Pratica di bastone Insegnante: M° Mariano Alma
11.00 – 11.45	<b>Hatha Yoga</b>	Vinyasa di equilibrio (sequenza di Āsana)
.....a seguire	<b>Spazio dedicato alla musica e alla danza</b>	..... .....
	<b>Dimostrazione di Āsana da parte di insegnanti, istruttori ed allievi della scuola</b>	
	<b>Consegna dei diplomi</b> ai partecipanti al corso di Formazione Insegnanti metodo K.Y.M.S	
	<b>KRIYA YOGA MAHA SADHANA</b> (Pratica di meditazione)	
	<p><i>Presso la scuola è disponibile il libro: <b>"L'alfabeto del cuore"</b>:            storie bellissime raccontate dal dott. Giamberti,..... un uomo che è cuore!</i></p> <p><i>Storie che commuovono, come i racconti di quanto l'infanzia sia ancora oggi spesso violata in Africa. Storie che traboccano di piccoli gradi i gesti che hanno accompagnato la realizzazione de Cardiac Center di Shisong (Primo e unico centro cardiocirurgico dell'Africa Centro Occidentale).</i></p>	
		

**INGRESSO CON OFFERTA LIBERA, L'INTERO RICAIVATO SARA' DEVOLUTO  
 E' gradita la prenotazione...estendete l'invito anche agli amici!**

