

4 -6 giugno 2021 | Monterosso al Mare | Convento dei Frati Cappuccini

La speranza è uno sguardo sul mare

Un fine settimana in un luogo di pace, semplicità e spiritualità francescana per incontrare e incontrarsi, per guardarsi negli occhi davanti alla bellezza del creato.

Al Convento dei Frati Cappuccini di Monterosso al Mare alle Cinque Terre due giorni per riprendere in mano il proprio percorso esistenziale. Meditazione, silenzio e tracce di approfondimento per ritrovare sé stessi, vivere un luogo di bellezza e semplicità, ricucire le relazioni, respirare speranza e tornare a casa con gli occhi desiderosi di guardare verso il futuro.

Per info e per partecipare al percorso scrivere a

conventomonterosso@gmail.com

Saranno due giornate in cui il silenzio darà spazio alla parola ritrovata, in cui il contatto avrà la forza di guardarsi di nuovo negli occhi; per questo chiederemo nel tempo di permanenza di non utilizzare, se possibile, il telefono cellulare per creare un clima ancora più intimo e di semplicità.

Il convento dei Cappuccini si raggiunge solo a piedi a una decina di minuti in salita dalla stazione ferroviaria di Monterosso al Mare. L'accoglienza avviene seguendo le regole dei luoghi francescani con pasti semplici e riposo nelle celle dei frati. È necessario portare lenzuola o sacco a pelo e asciugamano.

Venerdì 4 giugno

Arrivo individuale al Convento nel pomeriggio, sistemazione nelle celle del convento

Ore 19.30 cena nel refettorio dei frati del convento con cibi semplici.

Segue:

Dar voce al silenzio

Un momento conviviale per conoscere questo antico luogo e le voci che lo abitano da secoli

Con **padre Renato Brenz Verca**, rettore del convento

Sabato 5 giugno

Prima colazione

Ore 9.30

Il bene e il bello quotidiani

Riflessioni e dialoghi a partire da poeti, filosofi, scrittori e artisti che hanno saputo guardare il mondo stando con gli "occhi in ascolto"

con **Emanuela Mancino**, Docente di filosofia dell'educazione, Università di Milano-Bicocca

Pranzo leggero

Ore 15.00

Paura e speranza: volare verso l'arcobaleno

Un percorso di rilassamento e resilienza nel Mondo dell'Immaginario

Con **Luisa Marnati**, Psicologo-Psicoterapeuta - Psicologia Clinica e Psicologia dell'Emergenza

Dalle 17.00

La stanza della parola detta

Possibilità di incontri individuali di ascolto con padre Renato, Emanuela Mancino e Luisa Marnati

Cena in convento

Domenica 6 giugno

Ore 7.00-8.00

Un'alba di speranza e bellezza

Pratica di meditazione e yoga anche per chi non lo ha mai fatto

con **Giorgio Minneci**, Formatore ed insegnante senior internazionale yoga, meditazione e respirazione

A seguire prima colazione

Ore 9.30-12.00

Con occhi nuovi. Momenti di creatività, per ritrovare la meraviglia

Sperimentazioni espressive per dare forme e voci a nuovi modi di guardare e guardarsi.

con **Emanuela Mancino**, Docente di filosofia dell'educazione, Università di Milano-Bicocca

Ore 13.00 - Pranzo di saluto e partenze

www.conventomonterosso.it

 [convento cappuccini monterosso](https://www.facebook.com/convento.cappuccini.monterosso)