



**RITIRO BREVE DI MEDITAZIONE VIPASSANA**  
*Secondo la tradizione birmana di Sayagij U Ba Khin  
e l'insegnamento di John Earl Coleman.*

**Nei giorni 17 – 19 Settembre 2010**

La pratica meditativa verrà guidata da **Gabriele Grechi** autorizzato all'insegnamento direttamente da **Mr. J.Coleman**.

***Questa pratica ci permette di confrontarci con i nostri bisogni e conflitti ,  
riducendo progressivamente la quota di sofferenza inutile ed ignoranza da cui  
sono generati e che essi stessi generano, mentre allo stesso tempo rimaniamo  
pienamente coinvolti nelle relazioni umane e nella natura mutevole della vita.***

Il ritiro si terrà a **Ranzo** (Sv), *Borgata Villa* presso il **Centro Ricerca Terapeutica**.

*Orario del corso:*

Venerdì dalle ore 20:30 alle ore 22:00

Sabato dalle ore 8:30 alle ore 20:00

Domenica dalle ore 8:30 alle ore 18:00

*Il contributo di partecipazione al ritiro è di **90 euro**, ed include vitto ed alloggio  
( è necessario portarsi l'occorrente per il letto ed il bagno).*

*Gli insegnamenti, secondo la tradizione, sono generosamente impartiti dall'insegnante in seguito alla  
richiesta formale fatta dallo studente stesso. Al termine del ritiro gli studenti possono esprimere la loro  
gratitudine mediante un libero atto di generosità.*

*E necessario indossare un abbigliamento comodo e portare un cuscino da meditazione.*

Per ulteriori informazioni e per prenotare telefonare al n° **0299041800** o al **3333445870** oppure tramite e-mail: [gabrielegrechi.ostp@tiscali.it](mailto:gabrielegrechi.ostp@tiscali.it).

Chi fosse interessato è necessario che prenoti appena possibile data la limitazione dei posti disponibili.

### Come Arrivare

In **auto**: autostrada Savona Ventimiglia, uscire ad Albenga; prendere poi la provinciale n°453 verso Pieve di Teco; arrivati a Ranzo, dopo due gallerie, seguire a dx. per Aquila D'Arroscia/Leverone. Dopo 1,5 Km, girare a dx per Fantinone (1° frazione) e seguire per Villa (500m.). Lì troverete un cartello ad indicare l'entrata del Centro.

In **treno**: scendere alla stazione di Albenga; avvisare la segreteria riguardo l'orario di arrivo alla stazione per trovare un passaggio.

**Numero di telefono utile:** Centro Ricerca Terapeutica Ranzo  
te.: 0183318283.