**INDICAZIONI GENERALI**

Cosa portare al ritiro:

* biancheria da letto, lenzuola e coperte oppure sacco a pelo
* asciugamani
* tappetino yoga, cuscino e coperta per la meditazione
* quaderno e penna per gli appunti
* abbigliamento comodo e caldo

Chiediamo ai partecipanti un abbigliamento consono ad un ambiente spirituale, meglio evitare capi troppo attillati, canottiere, maglie scollate ecc. Cerchiamo di creare insieme un atmosfera il più possibile sottile ed elevata che possa aiutare a mantenere la mente concentrata sulle pratiche

Cooperative:

Per mantenere sempre vivo lo spirito di servizio disinteressato (karma yoga) durante il ritiro sarai chiamato a collaborare in alcune mansioni (es. Apparecchiare, sparecchiare, lavare i piatti, servire il pranzo o la cena ecc.). Ti verrà assegnata una “cooperativa di servizio”, cioè un gruppo di lavoro, e troverai un cartellone con i nominativi e i turni. Vi preghiamo di informarvi sempre sui vostri orari e sulle vostre mansioni cosi da far funzionare l’autogestione al meglio. Questo sistema permette di conoscerci meglio fra di noi, socializzare, confrontarsi e rafforzare il nostro “stare insieme” anche durante i piccoli impegni quotidiani. Conﬁdiamo nella vostra puntualità e senso di responsabilità collettiva.