



El proper cap de setmana del 27 al 29 de gener s'organitza el segon cap de setmana Avellanes DO del curs 2011/2012. El curs es titula "Iniciació a la pràctica de la meditació i el silenci", a continuació els professors Lluís Agustí i l'Antònia Capdevila us expliquen en que consistirà:

**En què consisteix?** És un cap de setmana on intentarem viure moments de silenci personal, de pau i serenor. Afluixarem tensions, preocupacions i problemes. Intentarem escoltar el nostre interior.

:

Ho farem a través d'exercicis corporals senzills (relaxació, respiració, postures, danses), moments de silenci i pràctica de la meditació.

El passeig contemplatiu per l'exterior, és una bona eina per entrar en contacte amb la natura, fer silenci i descobrir la presència del Déu de la Vida.

**Què cal portar?** Un cor obert a l'experiència i també la roba adequada que permeti està còmodes y fer algun passeig pel bosc.

**Com apuntar-vos-hi?** a l'adreça [com.avellanes@maristes.org](mailto:com.avellanes@maristes.org) o al telèfon 973 438 006 – Aportació econòmica (cap de setmana amb pensió+activitat) per 80 €.

El diumenge al matí hi ha l'oportunitat de participar a l'Eucaristia de la Comunitat del Monestir de les Avellanes.

Us hi esperem.

Lluis i Antònia

**Vídeo del Cap de Setmana Avellanes D.O. (Gener 2012)**▯

{fcomment}