

RITIRO 12-14 GIUGNO 2026

Ritiro di **mindfulness** nel mio **rustico** sopra **Chiavari**, luogo di grande pace e silenzio tra **boschi di castagni e ulivi**.

Essendo rivolto a **traders**, trattiamo **temi specifici per il trading**; ogni meditazione verrà registrata e inviata ai partecipanti.



Venerdì sera

- **Arrivo dei partecipanti** e sistemazione nelle camere.
- **Cena** condivisa come primo momento di gruppo.
- **Introduzione del tema del ritiro e riflessione** su di esso.
- **Meditazione di relax** prima di andare a dormire, per chi non è troppo stanco

Sabato mattina

- 7:30: **20' di meditazione**
- 8:00: **Colazione**
- 9:00: **Meditazioni alternate:** sedute, camminate, nel bosco, in giardino, e con **condivisione delle esperienze**. Sono meditazioni generaliste, per lasciar andare tensioni mentali e accedere, tramite il silenzio e la natura, alla nostra intuizione.

Sabato pomeriggio

- Dopo pranzo, ci dedichiamo al **tema del ritiro**: il gruppo si è amalgamato e rilassato, e si condividono suggestioni e impressioni relative al tema. La mia funzione è **guidare, evidenziare i punti comuni**, sollecitare **approfondimenti**, individuare i **punti di debolezza** e proporre **soluzioni**.
- **Queste condivisioni sono subito trasformate in due o più meditazioni** che proviamo seduta stante: esse toccano in profondità, perché vive, sentite, **emerse proprio dall'interazione dei partecipanti**.
- Di sera: **cena, tisana**, chi vuole può **meditare** o specchiarsi nelle **stelle**.

Domenica mattina

- 7:30: **meditazione, colazione**, e poi **condivisione sui temi** trattati sabato, individuazione di **altri eventuali temi "sentiti"**: da qui emergono **altre meditazioni** che proviamo subito.
- **Pranzo** e poi, **dalle 14:30** in poi, tutti liberi di tornare a casa.

La particolarità dei ritiri **Mente Cielo** è che **ogni ritiro è diverso dagli altri**, perché **si basa sull'ascolto**: di voi, delle vostre esperienze, delle vostre riflessioni.

Come vedete, lo chiamo "**ritiro**" ma questo non deve intimorire: **non si medita 8 o 9 ore**. Ci sono molti **momenti sociali** (colazioni, pranzi e cene), di **condivisione, di dialogo e confronto**, e (ovviamente) di **meditazione**.

Cerchiamo di fare silenzio, questo sì.

Un **silenzio** ispirato dal posto, e dal desiderio, che ognuno sente, di "**lasciar andare**" **pensieri, ego, schemi mentali**.

Ognuno pian piano **svuota la sua tazza mentale**, e dal vuoto escono le **intuizioni** più interessanti.

La tazza, in cambio, **accoglie spunti di riflessione e nuovi strumenti** per gestire con **consapevolezza** le sfide e le situazioni di tutti i giorni.

Ne nascono anche **rilassamento e leggerezza profondi**, non come obiettivo, ma come **effetto naturale della consapevolezza e del silenzio che si crea**.

Ho ancora spazio per qualche partecipante. Se vuoi unirti, ti aspetto con piacere. Puoi trovare le **testimonianze dei ritiri passati** a pag. 2, 3, 5, 6, 7 di:

www.mentecielo.it/ospiti.html