

QUADERNI GFU L.S. Italia



QUADERNI GFU
N° CINQUE



SOMMARIO

- PRESENTAZIONE 2
- MAGIA del SAPERE E DELLO SPIRITO 3
- YOGA – MUDRA 4
- ALIMENTAZIONE: lasagne e *ragù vegano* 6
- SEGNI ZIODIACALI: CAPRICORNO 7
- LETTURA E TESTI: *Il Sacro Femminino nella Qabbalah* 8
- RIFLESSIONI PERSONALI: *“nel mezzo del cammin”* 9
- PROSSIMI APPUNTAMENTI 11
- RIFERIMENTI E NOTE 12

QUADERNI GFU

N° CINQUE

LA REDAZIONE DEI NUMERI “QUADERNI GFU L.S.” E’ COLLETTIVA. SEGNALIAMO CON IL NOMINATIVO i testi pervenuti

GLI ARTICOLI PUBBLICATI NON RAPPRESENTANO IL PENSIERO UFFICIALE DELLA GFU LS MA, SE NON DIVERSAMENTE SPECIFICATO, QUELLO DEGLI AUTORI.

Noi vogliamo favorire una Magia del Sapere ed un'Alchimia del Quotidiano che aprano nuove porte a chi saprà lavorare su sé stesso partecipando al gruppo appena aperto presso il Centro gli Astri di Marcon (VE).

PRESENTAZIONE

I "Quaderni GFU" è il trimestrale dell'Associazione Gran Fratellanza Universale L.S. e ospita contributi (proposti da soci e studiosi, italiani e stranieri) legati alle differenti discipline di cui si occupa l'Associazione: astrologia, yoga, filosofia, qabalah, nuove frontiere per la magia del sapere, meditazione e spiritualità.

È nato nel 2018 con l'intento di condividere assieme insegnamenti, riflessioni che possano stimolare una ricerca individuale sul grande tema della conoscenza di sé stessi. Conoscenza attuata attraverso il nutrimento dato da nuove pratiche e da nuovi orizzonti di conoscenza, fecondati da una cultura basata sulla fratellanza nella pace.

L'idea ha preso avvio da un piccolo gruppo di persone che da anni sta percorrendo un Sentiero di ricerca Spirituale attraverso l'Associazione che si chiama GFU, Gran Fratellanza Universale, nata a metà del secolo scorso (1948) per opera del Maestro Serge Raynaud De la Ferrière (FB: <https://www.facebook.com/gfuitalia/>) e del suo primo discepolo il Maestro José Manuel Estrada. L'associazione mette a disposizione una serie di tecniche, di discipline atte a far crescere la consapevolezza e il benessere psicofisico. Queste spaziano dallo yoga all'astrologia, dalla meditazione allo studio di testi sacri e

scientifici, unendo in un insieme armonico teoria e pratica, immerse in una profonda etica.

La speranza è che con questi brevi scritti sorga nel lettore la curiosità di saperne di più e quindi l'interesse per approfondire alcuni temi, oppure per creare un Gruppo dove condividere periodicamente le proprie esperienze e scoperte.

Quasi senza accorgersene siamo al Secondo Anno!! Le risposte ai QUADERNI è stata buona e ci son state favorevoli condivisioni.

È sempre gradita una partecipazione attiva al presente "Quaderno", suggerendoci temi che vi piacerebbe venissero trattati, inviando al seguente indirizzo email un contributo: info@centrogliastri.it

QUADERNI GFU N° CINQUE

SOSTENIBILITA', ARMONIA DELLO SPIRITO, BELLEZZA DELLA PACE

Scorrendo una serie di documenti sul tema della Sostenibilità, che arrivano via web da vari network, mi son imbattuto in due casi emblematici che mettono in relazione la salvaguardia ambientale, le risorse naturali e il valore “del sacro” o addirittura iniziative ambientali che si caratterizzano per la loro “inter-religiosità mondiale nella PACE”.

Mi è tornata immediatamente in mente



un'altra iniziativa – della prima metà del 1900- che voleva sposare i valori della pace con la salvaguardia delle risorse culturali minacciate allora dalle 2 guerre mondiali: Il “Patto di Roerich” (Nicholas K. Roerich 1874-1947)

Il Patto è un documento approvato dalle Nazioni Unite (18 aprile 1935) e tutt'ora vigente, basato in sintesi su: 1) CULTURA come base dell'evoluzione e della PACE; 2) BELLEZZA come prima legge energetica dell'armonia dello SPIRITO; 3) la Cultura delle sole MACCHINE è un danno all'UOMO ed un DANNO IRREPARABILE alla NATURA. Roerich (conosciuto anche come “Il Tibetano”) era un iniziato/diplomatico/ scrittore/teosofo che portò a compimento una missione in Tibet (1923) dipingendo – tra i ghiacci himalaiani- una infinita serie di paesaggi montagnosi dai colori inebrianti e dai soggetti che sempre mescolavano le tradizioni religiose locali (monaci, templi, statue, manufatti archeologico-simbolici) con paesaggi aguzzi ed iridescenti, od orridi impressionanti con vivide lame di luce.

Il Primo progetto, “Progetto dei fiumi sacri per la salvaguardia del clima”, è nato inizialmente focalizzandosi su siti asiatici in cui si cercava di fare piccoli investimenti equi e solidali in progetti capaci di creare dei “crediti di CO2” riscuotibili in modo da poter pagare forza lavoro locale. Il modo di catturare il CO2 fa uso delle cosiddette tecnologie di Miyawaki (messe a punto da un botanico giapponese Akira Miyawaki) che sono in grado di avere un effetto di fattore 10 (ossia creare un aumento di 10 volte) sul tasso di crescita delle piante. I primi siti di sperimentazione di questo progetto sono vicino a Kathmandu ed a Bali.

Il secondo progetto, denominato “Progetto Interreligioso della Foresta Pluviale”, si attua attraverso una DICHIARAZIONE “Fedi per le Foreste” (che consta di soli 6 articoli, vedi sito delle Nazioni Unite) ed una AGENDA di Azioni denominate “**Religioni per la PACE**” approvata nell'Assemblea alle U.N. del 23 agosto 2019. Il moderatore della Sessione Plenaria delle Nazioni Unite era proprio il creatore dei *Sustainable Development Goals* (SDGs), il professore statunitense Jeffrey Sachs. Il Progetto s'inserisce nel più ampio circuito creato da “Religioni per la pace”. L'Evento “*Religions for Peace World Assembly*”, si è tenuto a Lindau, Germania, nell'agosto del 2019 ed ha visto la partecipazione di più di 900 *Leaders* religiosi provenienti da 125 Paesi. Detti *Leaders* hanno adottato all'unanimità la citata Dichiarazione.





MUDRA

Gesto, sigillo o SCORCIATOIA?

Qualsiasi movimento, atteggiamento o posizione del corpo è un gesto, quindi in senso più ampio una Mudra.

Noi compiamo dei gesti quotidianamente, guidati da stimoli mentali ed indotti a loro volta da idee, emozioni, sentimenti o percezioni: muovendo le braccia, stando seduti, camminando, guardando qualcosa, oppure avendo le spalle curve, un portamento sciolto, uno sguardo limpido o una mano aperta, il corpo parla di noi inconsciamente mostrando spesso un flusso costante di energia che va dall'interno verso l'esterno.

Mudra è un termine di origine orientale (devanagari: मुद्रा, IAST **mudrā**) che significa gesto simbolico ed energetico che in varie tradizioni viene usato per ottenere benefici sul piano fisico, energetico, psichico e spirituale. Anche nella cultura occidentale è spesso rappresentato ed usato fin dall'antichità in molte icone o rappresentazioni ad esempio nel Cristo Pantocratico o nella Cappella Sistina.

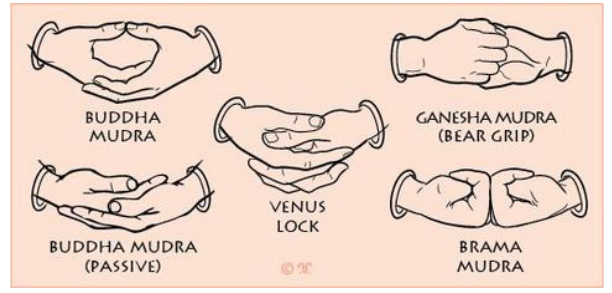


La differenza tra un comune gesto e le Mudra consiste nella consapevolezza ed attenzione che si dà al gesto, alle particolari posizioni scelte che possono invertire il flusso dell'energia che va dall'esterno verso l'interno, riducendo dispersioni ed incrementando il livello di coscienza.

Le Mudra ci aiutano a ritornare padroni dei nostri sensi, della nostra mente e possono aiutarci in momenti quotidiani ed anche in momenti particolari come durante colloqui ed esami, o in ospedale ecc.

Le Mudra sono uno strumento utile per entrare dentro di noi e per agire interiormente. Queste "unioni" di due polarità, (Yin e Yang) maschili e femminili, o dei 5 elementi in molteplici combinazioni e ci mette in una situazione di ascolto e vigile apertura rispetto a noi stessi ed all'ambiente circostante e può attivare i dati giacenti nel nostro sé profondo.

Questi gesti, meglio ancora se uniti all'attenzione, alla concentrazione ed al respiro, aprono la strada ad un maggior benessere e sono accessibili anche ai bambini, agli anziani, ai malati.



"Mudra": diversi autori lo definiscono anche "Lo yoga delle mani" oppure "I gesti dell'energia". In realtà sono anche molto di più perché tutto il corpo stesso può creare dei Mudra. I mudra o le Mudra sono scorciatoie energetiche che permettono di arrivare a destinazione risparmiando tempo ed energia.

Molti studiosi, riferiscono il termine Yoga alla radice e verbo yuj- sanscrito, con il significato di "unire" o

"legare". Il Principale e più conosciuto Mudra delle mani ha le mani unite ed è usato in molte tradizioni religiose nei momenti di preghiera.

Le **mudra** sono spesso utilizzate nella pratica yoga come completamento di alcuni asana (posizioni) e durante le fasi meditative. Spesso sono usate anche incorporandoli in dinamiche respiratorie (*Pranayama*), in concentrazioni o attenzioni ed in cerimonie di varie tradizioni e culture religiose e non.

Le Mudra dello Yoga sono speciali gesti il cui scopo principale è quello di creare specifici circuiti energetici e di ridurre la dispersione di *Prana*, favorendone l'accumulo nei centri vitali.

Nello Yoga i Mudra si possono suddividere in cinque principali tipologie: *Adhara Mudra* (o gesti della base), *Bandha Mudra* (o gesti di chiusura) *Kaya mudra* (o gesti di postura), *Mana Mudra* (o gesti della testa), e *Hasta Mudra* (o gesti delle mani).

I Mudra possono essere eseguiti essenzialmente in tre posture, in piedi, sdraiati (quando si è malati e/o allettati) e seduti a gambe incrociate (come nella meditazione).

"Le Mudra dello Yoga" aiutano il controllo dell'attività sensoriale (*Pratyahara*) necessarie per raggiungere lo stato meditativo.

Esistono Mudra particolari in funzione dell'ora del giorno e dei benefici che possono darvi.

Gli *Hasta Mudra* possono essere a mani separate o a mani unite. I più comuni da utilizzare durante la meditazione sono *Jnana Mudra* (dal sanscrito "**jnana**" che significa "conoscenza") il gesto della conoscenza. Il mudra si realizza con entrambe le mani. Rivolgere i palmi delle mani verso il basso. Unire le punte del pollice e dell'indice come a formare un cerchio, mentre le altre tre dita sono unite ed allungate verso l'esterno della mano,

con il medio adiacente alla parte non reclinata dell'indice. Talvolta il mudra si può realizzare facendo scorrere l'indice lungo il pollice sino alla sua base, sovrapponendo la prima falange dell'indice al pollice.



Namaskar Mudra 'Namaskar' noto anche come *namastē*, è una forma di saluto praticata soprattutto nel subcontinente indiano, è una parola che deriva da 'Namaha', che in Sanscrito significa porgere riverenza. In ognuno di noi esiste il Divino (Principio di Dio) conosciuto come anima (*ātmā*). Con il saluto *namaskar* l'anima di una persona riconosce e porge riverenza all'anima di un'altra. Riconosco la divinità che c'è in te **NAMASTE**.



ALIMENTAZIONE

LASAGNE AL RAGU' DI LENTICCHIE ROSSE (VEGANE) *

INGREDIENTI

250 gr di lasagne

Ragù:

1 cipolla

1 carota

1 gambo di sedano

olio EVO

200 gr lenticchie rosse sciacquate e scolate bene

400 gr di passata di pomodoro oppure del concentrato

sale o dado vegetale

Besciamella:

1 litro di latte di avena

50 gr di burro di soia o olio Evo

50 gr farina

sale

noce moscata

Gratinatura:

Pan grattato e/o lievito alimentare in scaglie

Si procede come per un ragù: fare un trito di odori, mettere a soffriggere a fuoco basso in olio Evo e quando si saranno un po' stufati si aggiungono le lenticchie e si fanno insaporire un minuto. Poi si aggiunge la polpa di pomodoro (io aggiungo il concentrato con dell'acqua, di tradizione nella mia famiglia in Toscana si fa così, ma non saprei dirvi la dose precisa...2 o 3 cucchiaini...), un pochino di sale o di dado vegetale e si fa cuocere a fuoco basso almeno mezz'ora, finché le lenticchie saranno cotte e anche un po' sfatte. Non è importante se mettete un po' più di pomodoro o un po' meno, la differenza sarà solo che verrà il ragù un po' più morbido o più sodo, potete fare a gusto vostro. Aggiustare di sale. Potete aggiungere anche un rametto di rosmarino insieme al pomodoro, che poi dovrete togliere a fine cottura.

Besciamella: in una casseruola a parte si prepara la besciamella. Si mette sul fuoco, mescolando con una frusta, il burro e la farina, quando avranno preso un bel colore ambrato si aggiunge il latte piano piano, sempre mescolando con la frusta per non far venire i grumi. Quando il latte prende il bollore va spento il fuoco ed è pronta. Aggiustare di sale e aggiungere un pizzico di noce moscata. Se la besciamella ha fatto i grumi si passa con un frullatore ad immersione e tornerà subito liscia.

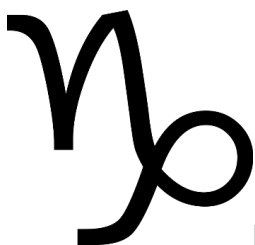
Comporre le lasagne In una pirofila spargete sul fondo un po' di besciamella e fate uno strato di pasta di lasagne, poi un po' di besciamella e qualche cucchiaino di ragù. Proseguite a fare gli strati esaurendo gli ingredienti. L'ultimo strato deve essere di besciamella e ragù. Cospargere la superficie con lievito alimentare in scaglie e/o pangrattato (a volte non ho messo niente per mancanza di ingredienti ed erano buone lo stesso) Infornare a 200 gradi per circa 30 minuti, o almeno fino a che si è formata la crosticina.

Nota: Dato che la pasta per le lasagne cuocerà in forno direttamente, è bene che la besciamella almeno non sia troppo densa, ma piuttosto liquida.

*** Daniela Nannipieri, soprannome "d'arte" culinaria ed artistica sic et simpliciter, MISA**



SEGNI ZODIACALI: Capricorno



Iniziamo da questo numero a presentare, in modo sintetico, i segni zodiacali e poiché siamo al solstizio d'inverno iniziamo col segno che lo apre: il **Capricorno**, la "Porta degli Dei". Appartiene ai Segni invernali, Freddi Umidi, ed è un segno della triplicità di Terra, pertanto le sue qualità sono il **Freddo e il Secco** ed è sicuramente il più freddo dei segni di terra. Si definisce segno tropico o cardinale, poiché dà avvio ad una nuova stagione ed è segno femminile. È un segno curvo, dato che impiega meno di 2 ore a sorgere, fa parte dei segni dell'emisfero australe e ascendente. I colori ad esso associati sono il **verde e il marrone**, la sua parola chiave è: **IO**
UTILIZZO. Il pianeta che lo governa è **Saturno**, quello in esaltazione Marte, in esilio Luna e in caduta Giove. Governa il periodo dal 21 dicembre al 21 gennaio, cioè dal grado 271 al grado 300 dello Zodiaco. Quando lo si trova all'ascendente porta come qualità di essere:

instabile, ansioso, arrogante, coraggioso, laborioso, astuto, falso, si finge onesto e sincero, maligno, ama ridere, smemorato, incostante nelle opinioni ma ostinato e attaccato alle proprie idee.

La lettera ebraica ad esso associata è la AIN:

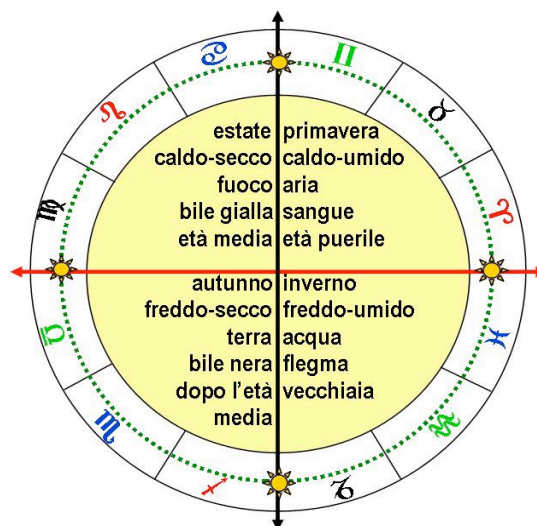


il cui significato è "**occhio**", che nel senso più elevato fa riferimento all'"Occhio di Dio".

Il glifo del Capricorno rappresenta stilizzata l'immagine della capra con una coda che è un incrocio tra un pesce e un serpente. La capra e la montagna hanno significati inerenti salita, la fatica, l'innalzamento, mentre la coda del pesce è associata ad una simbologia più spirituale. Simbolizza la fase evolutiva in cui

l'uomo assume la posizione eretta, e rimane con le mani libere per operare. La coda del pesce lascia intendere che l'uomo durante la sua evoluzione sviluppa anche una parte più psichica e spirituale. **Capra e pesce** fusi insieme significano che l'uomo deve fondere **materia e spirito** se vuole salire più in alto sulla montagna dell'evoluzione. Il serpente è una delle più antiche rappresentazioni della saggezza istintuale e dei segreti della terra, e il pesce è una creatura che nuota nelle profondità delle acque sconosciute della psiche. Ciò fa supporre che questo capro – duro lavoratore, infaticabile, prudente, accorto e ambizioso – nasconda sotto la sua fredda apparenza un animo molto più sensibile ai misteri della materia di quanto può apparire in superficie. Spesso è attirato dall'occulto o dalla scienza, che vede come la via attraverso la quale imparare le leggi delle energie che governano la vita. Infatti, il Capricorno è spesso associato alla figura del **mago** che ha acquisito la padronanza delle leggi e delle energie della natura. Non è facile conoscere davvero un Capricorno perché è restio a svelare i suoi segreti. Essendo sospettoso, deve prima conoscere bene chi ha davanti per potersi aprire. A volte questa sospettosità diventa sfiducia nella vita e negli altri. È serio e non fa mai nulla senza uno scopo, senza una meta da raggiungere, se viene privato di una meta sprofonda nella depressione, perché le sue mete danno significato alla sua vita.

7



IL SACRO FEMMININO NELLA QABBALAH*

"Il Sacro Femminino nella Qabbalah. La rivincita di Eva" è un testo che mira a **rivelare le potenzialità insite dell'essere umano di potersi**



relazionare col Divino, dopo aver intrapreso un percorso evolutivo spirituale e di consapevolezza, ad un livello paritario, poiché, come espresso nella Torah e nella Bibbia, siamo stati creati a sua immagine e somiglianza.

Oltre a ciò, si evidenzierà il ruolo che l'umanità dovrebbe rivestire nella Creazione.

Verranno sottolineati alcuni aspetti femminili presenti nel Divino.

In questo studio di Marina Busetto si riconsidererà **il ruolo del femminile nell'ascesa di coscienza e nell'apporto della Sophia al genere umano**, e sarà data una nuova interpretazione Qabbalistica della figura di Eva. Qui troveranno risposta le tre domande Iniziatiche per eccellenza e cioè: **Chi siamo, Da dove veniamo e Dove andiamo.**

Il metodo d'indagine utilizzato è quello Qabbalistico, che pur non essendo dogmatico offre spunti di riflessione e di ricerca interessantissimi.

* **Marina Busetto**, ediz. *Psiche2*, studia e diffonde la Cabalà (Qabbalah) da molti anni, vive e lavora a Venezia. Dopo un lungo periodo di addestramento nelle varie discipline olistiche e spirituali si avvicina agli insegnamenti qabbalistici. Ha fondato una Scuola di Qabbalàh a Treviso con Michele Lotter. In seguito frequenta vari Maestri e Maestre di varie Tradizioni e Nazionalità per completare la sua formazione.

NdR: Questi argomenti sviluppati dalla studiosa M. Busetto, sono allo stesso tempo affascinanti e complessi che vanno affrontati con presentazioni pubbliche (Lonato del Garda - 10.01.2020 h20:15) e con un Corso Intensivo di un fine settimana (data da destinarsi, marzo/aprile 2020).

RIFLESSIONI

PERSONALI:

“nel mezzo del cammin di nostra vita” ...

*“Nel mezzo del cammin di nostra vita
Mi ritrovai per una selva oscura
Ché la diritta via era smarrita.”*

Questo l'incipit di quel capolavoro che è la Divina Commedia e che subito ci fa entrare in risonanza col Sommo Poeta, per l'uso di quel “nostra vita”.

La Divina Commedia, va letta su più piani, come lo stesso Dante afferma in una epistola, indirizzata a Cangrande della Scala, “è da sapersi che il senso di quest'opera non è unico, anzi può dirsi polisema, cioè di più sensi. Infatti, il primo senso è quello che si ha dalla lettera, l'altro è quello che si ha dal significato attraverso la lettera. E il primo si dice letterale, il secondo allegorico o morale o anagogico”.

Concepita come il **percorso iniziatico** di un uomo alla ricerca delle sue origini e quindi sulla Via del ritorno, quello della Divina Commedia è un linguaggio simbolico che cela segreti universali.



Dante compie il suo viaggio durante la settimana santa, all'**equinozio di primavera**, quando gli antichi misteri celebravano una morte e una rinascita nella natura, che esce dal gelo e nell'uomo. Dio vincente sulla cristallizzazione della materia: il candidato ai misteri, colui che ha acquisito consapevolezza di trovarsi in una dimensione pesante e innaturale per un figlio della luce, in una selva oscura e di aver smarrito la retta via, viene spinto a volgere gli occhi in alto, verso la montagna, simbolo del percorso iniziatico, dalla quale verrà l'aiuto. La Divina Commedia nasconde il percorso iniziatico dell'**Adepto** avvolto nell'oscurità del suo stato umano che dapprima discende agli inferi, poi inizia la sua lenta risalita attraverso la purificazione ed infine raggiunge la **Luce**. Questo percorso è comune a molte Tradizioni Esoteriche Occidentali e il poeta avverte esplicitamente il lettore di cercare oltre l'apparenza: *“O voi ch'avete l'intelletti sani, mirate la Dottrina che s'asconde sotto il velame de li versi strani”*.

Quando l'uomo diventa consapevole di trovarsi in una “selva oscura” ha già fatto il **primo passo** sul sentiero: la maggioranza dell'umanità non se ne rende conto, non sa di trovarsi in uno stato di sofferenza, il primo passo del cammino iniziatico è il **riconoscere** di trovarsi in una “selva oscura”.

A questo passo segue la “morte” dell'io egoico con la discesa agli inferi e la sperimentazione di tutti i peccati e le miserie umane. Dopo queste terribili prove l'adepto finalmente **“rivede le stelle”** ed inizia la sua purificazione attraverso quel lungo cammino che, nella Divina Commedia, è la Cantica del Purgatorio. Solo dopo queste prove, “Rifatto come piante novelle, rinnovellate di novella fronda, puro e disposto a salire alle stelle”, l'Adepto inizia a percorrere il sentiero verso l'Illuminazione, rappresentato dalla Cantica del Paradiso.

PAX

**PARTECIPAZIONE
ATTIVA**

MANI

GFU L.S.

YOGA

<https://www.facebook.com/gfuitalia/>

Astrologia

Magia del sapere

2019-2020 PROSSIMI APPUNTAMENTI

“Centro Gli Astri”

www.centrogliastri.it

FB: [facebook.com/centro.astri](https://www.facebook.com/centro.astri)

DICEMBRE 2019

--II GIOVEDÌ - h 20.15 – 21.45:

SANGHA YAMIN (ogni 15 giorni)

5 e 19 dicembre 2019;

9 e 23 gennaio 2020;

al “Centro gli Astri” sede di **Marcon**

(VE) - Via Venier 26 – ZONA
INDUSTRIALE

--6 dicembre. 19:45-21:30

INCONYTO di **Mantra Yoga** al

“Centro gli Astri” sede di **Marcon (VE)**

- Via Venier 26 – ZONA
INDUSTRIALE

--7 dicembre: 14:30-18:30 Corso di
AROMATERAPIA

al “Centro gli Astri” sede di **Marcon**

(VE) - Via Venier 26 – ZONA
INDUSTRIALE

--13 dicembre – h 19:00-20:45

Aperitivo ed Incontro con la
nutrizionista **Dott.ssa Margherita
Petio e Stefano Butti** “Il ruolo degli
antiossidanti e delle vitamine
contro il logorio della vita

moderna” al “Centro Olistico Gli Astri”

SEDE di: **Lonato del Garda (BS)** -

Via Fonte del Fabbro 42;

GENNAIO 2020

--10 gennaio - h 20:45:

L’Autrice **Marina Busetto** presenta “Il
sacro femminile nella Qabbalah: la
rivincita di Eva” al “Centro Olistico

Gli Astri” sede di: **Lonato del Garda**

(BS) - Via Fonte del Fabbro 42;

FEBBRAIO 2020

--28 febbraio - h 20:45:

L’Autore **Stefano Parancola**
presenta “**CAPIRSI IN UN
ISTANTE...L'ARTE CINESE
DELLA FISIOGNOMICA**”

presso la “Biblioteca Civica, Villa

Brunati”, Rivoltella – **Desenzano (BS)**

Viale Agello 5;

<https://opac.provincia.brescia.it/library/biblioteca-di-desenzano-del-garda/>

MARZO 2020

--20 marzo - h 20:45: **INCONTRO**

“**La simbologia dei Tarocchi**”

al “Centro Olistico Gli Astri” sede di:

Lonato del Garda (BS) - Via Fonte

del Fabbro 42;

Per maggiori dettagli ed orari e di tutti i
corsi visitare il sito:

<http://www.centrogliastri.it/orario-lezioni/>

Gruppo Di Firenze

C.M.I. Meditiamo Insieme

--19 dicembre – h 20,45:

Meditazione Interreligiosa

Gli incontri della **C.M.I. Comunità di**

Meditazione Interreligiosa

proseguono come di consueto presso
la **Saletta del Centro EcoEquo** del
Comune di Firenze in Via dell’Agnolo
1/D Firenze (zona Porta Beccaria), per
chi desidera meditare a terra portare
tappetino e cuscino/panchetto. Questo
appuntamento rispetterà la frequenza
del **terzo giovedì del mese**, fino a
giugno 2020.

Guarda le altre attività sul Notiziario

Interreligioso “**Lo Zefiro**” e sul

SITOWEB: <http://www.cmif.altervista.org>

Se non ricevi il notiziario chiedi di essere
aggiunto/a alla mailing list all’

e.mail: cmif@altervista.org

RIFERIMENTI E NOTE



“Centro gli Astri” sede di Marcon (VE)

www.centrogliastri.it

FB: [facebook.com/centro.astri](https://www.facebook.com/centro.astri)

“Centro gli Astri” sede di Marcon (VE)

Via Venier 26 - 30020 - Marcon, ZONA INDUSTRIALE (Venezia)

cell. +39 366 5316199

e.Mail: info@centrogliastri.it

“Centro Olistico Gli Astri” sede di Lonato d/Garda (BS)

Via Fonte del Fabbro 42, Lonato del Garda (BS)

cell: +39 335 5209810

e.Mail: erich.roberto@gmail.com

Centro Orizzonti - Pescarolo (CR)

Via Masseroni 41, Pescarolo ed Uniti (CR)

cell. +39 329 6724674



12

Publicazione del Centro gli Astri n.5 del 01.12.2019

QUADERNI GFU N° CINQUE