

# La meditazione musicale come pratica quotidiana

Che cosa significa meditare e qual è il modo migliore per farlo, affinché possa essere fecondo? Come superare le difficoltà? Quale percorso scegliere? Domande alle quali oggi trovano risposte forse più numerose di quante ne vorremmo.

La meditazione musicale con Musicosophia è una via molto speciale. Essa consiste nell'ascolto ripetuto della musica classica, e associa tra loro elementi di diverse discipline.

Si tratta della musica stessa e del silenzio. Si deve solo sperimentare quanto sia bello e come può andare in profondità. Va quasi da sé, eppure siamo pienamente attivi con corpo, anima e spirito.

In questo Incontro Internazionale impareremo delle tecniche, un metodo e una serie di aiuti per entrare nel segreto della musica e in noi stessi. Il risultato non si farà aspettare.

*L'incontro è aperto a tutti*  
Non si richiede alcuna conoscenza  
della musica

WWW.MUSICOSOPHIA.ORG

**musicosophia**  
L'arte dell'ascolto consapevole della musica



## 26° Incontro Internazionale

### La meditazione musicale come pratica quotidiana

12-16 agosto Castel Coldrano, Merano

## Contatti

Katrin Schnitzer smt Consulting d:  
Schnitzer H. & Co. KG

Email:

katrin@smtconsulting.it  
www.smtconsulting.it

Tel. 0473.201253 / fax. 0473.206618

**musicosophia**  
L'arte dell'ascolto consapevole della musica

## 26° Incontro Internazionale

### La meditazione musicale come pratica quotidiana

12-16 agosto Castel Coldrano, Merano



# Castel Coldrano

Il Centro Convegni Castel Coldrano è un luogo molto speciale nel quale si svolgono Incontri, Comunicazioni e Formazioni in un ambiente salubre unico, in una cornice di vigneti e alberi da frutto dove si può godere di un'atmosfera tranquilla.

Adate possibilità di riposo sono garantite e il moderno ristorante offre cibi gustosi: ricchi di energia, freschi e facilmente digeribili.

La foresteria del castello dispone di 32 camere singole e 8 doppie, tutte con doccia e servizi autonomi.

La stazione del treno dista 300m dal Castello.

**Centro Convegni Castel Coldrano**  
Via Castello 33, I  
39021 Coldrano / Sudtirolo (BZ)

**Email:**

info@schloss-goldrain.com  
www.schloss-goldrain.com



# Programma

- ⦿ **Esercizi yoga** con Alvaro Escalante, prima di colazione
- ⦿ **Meditazione musicale in silenzio** con Carola Zenetti, prima di colazione
- ⦿ **Seminario di ascolto meditativo quotidiano**  
Conduttori dei seminari e Relatori: Gebhard von Gueltlingen, Hubert Pausinger, Luigi Ferraro, Alvaro Escalante
- ⦿ **Gita comunitaria** nei giardini del castello di Trauttmansdorff a Merano o camminata in montagna nella Val Martello
- ⦿ **Concerto serale** con Timea Djerdj
- ⦿ **Feed-Back** di condivisione coordinati da Carola Zenetti (solo in lingua tedesca)



# Informazioni

**Costo del seminario:**

€ 380 a persona (€ 350 a persona con prenotazione e pagamento entro il 1° maggio 2018 (la quota comprende seminari, conferenze e concerti).

Il soggiorno prevede pensione completa, con pernottamento nella foresteria del castello, in camere semplici e confortevoli (stanza singola e doppia € 70 al giorno per persona).

I prezzi delle camere valgono solo per Castel Coldrano.

I partecipanti che non potessero essere ospitati nella foresteria di Castel Coldrano saranno alloggiati in Hotel o Pensioni di Coldrano, che sono tutti nella categoria degli alberghi di lusso.

L'eventuale differenza prezzo sarà comunicata dopo l'iscrizione in accordo con il partecipante. Il costo dei pasti per gli esterni, € 120, sarà calcolato assieme a questa somma.

Se desiderate prolungare il soggiorno indicate il giorno di arrivo e di partenza.

⦿ **Prezzo complessivo:**  
(Seminario + 4 giorni di pensione completa)  
€ 660,- a persona, sia in stanza singola che doppia, (€ 630,- entro il 1° maggio)

⦿ Versare solo l'importo complessivo di € 660 e l'importo dell'escursione, se si desidera parteciparvi.

**La prenotazione è valida solo a pagamento effettuato.**

# musicosophia

---

## 26° Incontro Internazionale

### *La* meditazione musicale come pratica quotidiana

12-16 agosto Castel Coldrano, Merano

Per cortesia inviate per mail il tagliando d'iscrizione assieme  
alla ricevuta di pagamento **solamente** a:

Katrin Schnitzer smtConsulting d: Schnitzer H. & Co. KG

#### **Email:**

katrin@smtconsulting.it

www.smtconsulting.it

Tel. 0473.201253 / fax. 0473.206618

### **Iscrizione al 26° Incontro Internazionale di ascolto della musica**

Castel Coldrano (BZ) 12-16 Agosto 2018

Cognome e nome .....

Indirizzo .....Tel. ....

Mail: ..... Data di nascita: .....

Data ..... Firma .....

Giorno di arrivo ..... Giorno di partenza .....

Prego barrare con una crocetta:

menù vegetariano     menù con carne

allergie: .....

camera singola     camera doppia con .....

Solo per i giorni aggiuntivi:

pensione completa     mezza pensione     pernottamento con colazione

Gita ai giardini di Merano, bus: € 15, entrata: € 10

Escursione in montagna ca. 3 ore di cammino, bus: € 15,

Ho versato l'importo di Euro .....sul conto **Cassa Rurale Merano**

**IBAN. IT12 W081 3358 5930 0004 0109 190 - SWIFT/BIC. ICRAITRR3PO**

in data ....., a mio nome, con la causale: "musicosophia 2018"

Spedite prego la vostra iscrizione **solo** a: **katrin@smtconsulting.it**

L'iscrizione sarà confermata per iscritto dopo l'incasso del pagamento.