



SEMI DIGIUNO CONSAPEVOLE

con Bebetta Campeti e Paolo Toniolo

e la collaborazione di Valentina Dolci, Clara Monaci e Massimiliano Palmieri

Podere Isabella, Pienza (Siena)

31 ottobre-5 novembre 2017

PROGRAMMA

Martedì 31 ottobre

15-16.30

Accoglienza a Podere Isabella

17-18

Introduzione al semi digiuno consapevole con Paolo Toniolo, Valentina Dolci e Bebetta Campeti

18-19

La visione ciclica del mondo. Tutto è coscienza. Come connettersi ai cicli stagionali dell'anno.
Con Bebetta Campeti

19-20

Introduzione alla cerimonia del Temazcal con Clara Monaci e Massimiliano Palmieri

20-21.30

Cena e condivisione con Paolo Toniolo e Valentina Dolci

Mercoledì 1 novembre

8-9

Colazione

9-10.30

Preparazione capanna sudatoria: preparazione altari, capanna, pira, accensione fuoco

10.20-12.30

Cerimonia di Temazcal (intensità leggera, adatto anche per principianti)

12.30-13.30

Doccia e ripresa

13.30-15

Pranzo e condivisione

15-16.30

Riposo

17-19.30

Noi siamo natura. La consapevolezza del corpo. Malattia e guarigione nella visione olistica. Visualizzazione tantrica di guarigione della Luna.

20-21.30

Cena e condivisione

Giovedì 2 novembre

8.30-9

Meditazione

9-10

Colazione e condivisione

10.30-12.30

Passeggiata consapevole nella natura

Ore 13-14.30

Pranzo e condivisione

14.30-15.30

Riposo

15.30-17.30.

Cosmovisione sciamanica: i tre mondi, gli alleati, i maestri, gli spiriti o essenze della natura. Il viaggio all'interno del corpo. Comunicare con i propri organi.

17.30-20.30

Self care. Su prenotazione sono disponibili tre sedute di 60' di massaggio shiatsu o ayurvedico.

20.30-22

Cena e condivisione

Venerdì 3 novembre

8.30-9

Meditazione

9-10

Colazione e condivisione

Ore 10.30-12.30

Passeggiata consapevole di ascolto nella natura

Ore 13-14.30

Pranzo e condivisione

14.30-15.30

Riposo

Ore 15.30-17.30

Il viaggio sciamanico: trovare il proprio luogo di potere, animale e maestro/a

Ore 17.30-20.30

Self care, su prenotazione sono disponibili tre sedute di 60' di massaggio shiatsu o ayurvedico

Ore 20.30-22

Cena e condivisione

Sabato 4 novembre

8.30-9

Meditazione

9-10

Colazione e condivisione

10.30-12.30

Passeggiata consapevole di ascolto nella natura con una mission

13-14.30

Pranzo e condivisione

16-17

Preparazione capanna sudatoria: preparazione altari, capanna, pira, accensione fuoco

17-19

Cerimonia di Temazcal

19-20.30

Doccia e ripresa

20.30

Cena e condivisione

Domenica 5 novembre

8.30-9

Meditazione

9-10.30

Colazione, condivisione e bagagli

10.30-12

Visualizzazione tantrica degli arcobaleni. Ringraziamenti. Chiusura del seminario.

12-13

Pranzo e condivisione

13-14

Partenza