

PROGRAMMA

“LASCIA EMERGERE CHI SEI”

Laboratorio di Art Theatre Counseling Olistico e Musicoterapia

condotto da Francesca Di Sarno e Cinzia Sampieri

Week end del 21-23 LUGLIO 2023

Si fa presente che le attività proposte sono facoltative e laddove si dovesse scegliere di non partecipare, si dovrà comunicarlo alle Conduttrici.

VENERDÌ 21

ORARIO	ATTIVITÀ	CONDUTTRICE	LUOGO	NOTE
Arrivo dalle 14 in poi	Accoglienza, Sistemazione in Camera e Relax	Francesca e Cinzia	Agriturismo	Possibilità di prenotarsi in anticipo sessioni individuali di 30 min da fare sabato
H 18:00-19:00-	<i>Presentazione del gruppo e delle attività</i> <i>Aperitivo di Benvenuto</i> <i>Cerchio Conoscitivo e Meditazione al Tramonto</i>	Cinzia e Francesca	Sala	Portare carta e penna
H 20:00-22:00	Cena		Ristorante Agriturismo	
H 22:00-22:30	<i>Puja del Fuoco Sacro sul “Lasciare andare”</i>	Francesca e Cinzia	Giardino	<i>ELEMENTO FUOCO</i> <i>Portare carta e penna</i>

SABATO 22

ORARIO	ATTIVITÀ	CONDUTTRICE	LUOGO	NOTE
H 8.30-9.00	<i>Esercizi di Risveglio</i>	Cinzia	All'aperto	Portare Tappetino Yoga
H 9.00-10.00	Colazione		Ristorante Agriturismo	
H 10.30-12.00	<i>Esercizi e Giochi Teatrali di liberazione corporea, gestione dello spazio, creazione del gruppo, fiducia</i>	Francesca	Sala	
H 12.00-13.00	<i>Yoga Nidra</i>	Cinzia	Sala	
H 13.30-14.30	<i>Pranzo</i>		Ristorante Agriturismo	
H 14.30-16.00	<i>Relax</i>			Sessioni individuali di 30 min prenotate
H 16.00-17.00	<i>Passeggiata Meditativa nel verde</i>	Francesca e Cinzia	Dintorni dell'Agriturismo	<i>ELEMENTO TERRA</i>
H 17.30-18.00	<i>Esercizi di liberazione sugli ostacoli che ti impediscono di lasciare emergere chi sei</i>	Francesca	Sala	Teatro, Ascolto musicale, carta, penna, colori
H 18.30-19.30	<i>Pratica in Acqua Massaggio Sonoro rilassante con Campane Tibetane e di Cristallo</i>	Francesca e Cinzia	Piscina Agriturismo	<i>ELEMENTO ACQUA</i>
H 20.30-21.30	Cena		Ristorante Agriturismo	
Dopo	Relax			

DOMENICA 23

ORARIO	ATTIVITÀ	CONDUTTRICE	LUOGO	NOTE
H 8.30-9.00	<i>Esercizi di Risveglio Yoga</i>	Cinzia	All'aperto	Portare Tappetino Yoga
H 9.00-10.00	Colazione		Ristorante Agriturismo	
H 10:30-12:30	<i>IMPROVVISAZIONE TEATRALE</i> <i>“Metti in Scena il tuo nuovo Te”</i>	Francesca	Sala	
H 12:30-13:30	<i>REIKI con BAGNO SONORO</i>	Francesca e Cinzia	Sala	ELEMENTO ARIA
H 13:30-14:30	Pranzo		Ristorante Agriturismo	
H 15:15-16:15	<i>Visita alla CASCATA delle MARMORE:</i> <i>per inaugurare il tuo “nuovo Te”</i>	Francesca e Cinzia	Cascata delle Marmore	Sentieri di breve durata e semplici da percorrere con scarpe da trekking e giacca impermeabile
H 16.30-17:00	Abbracci e Saluti			

Il programma è suscettibile di variazioni, in base al meteo e ad eventuali imprevisti. È gradita la flessibilità.