

Movimento, Natura e il Viaggio dell'Anima

In Sardegna Italia

Tre giorni unici,
circondati dalla natura.

Vivi un'esperienza indimenticabile.

La Spirale Vivente



Strumenti di lavoro

Movimento

Danza

Giochi cooperativi

Esperienze nella natura

Spacial Dynamics®

Ginnastica Bothmer®

Insegnante: Bernard Thiry

Date

4, 5, 6 Settembre 2026

Da venerdì ore 10:00 a domenica ore 17:00.

Informazioni pratiche:

Costo del workshop: 150€

Alloggio in casette condivise

(2 camere, 4 posti): circa 25 € a
persona per notte.

Contatto

Per maggiori informazioni
e prenotazioni:

Maria Ottavia –
mopanzeri@gmail.com

Tel: 338 1948474

Posto:
Le Case nel bosco
Cicloturismo Monte Arci
Sardinia

www.cicloturismomontearci.it

Aperto a tutti

12 posti letto all'interno.
Possibilità di soggiornare
anche in tenda.

“
Tre giorni immersi
nella natura
incontaminata della
Sardegna, per
rallentare, respirare e
ritrovare un dialogo
vivente con noi stessi,
con la Terra e con il
Cosmo.”

”



Tre giorni immersi nella natura incontaminata della Sardegna, a 700 metri di altitudine, per rallentare il ritmo, ritrovare il respiro e riscoprire un dialogo autentico con noi stessi, con la Terra e con il Cosmo.

Informazioni



Attraverso il movimento, il silenzio, il paesaggio, il gioco, la danza, l'osservazione e momenti di studio e condivisione, ci avvicineremo con semplicità e rispetto ad alcuni grandi temi dell'esistenza: l'incarnazione, la metamorfosi, la continuità della vita e il rapporto tra il mondo visibile e quello invisibile, lasciandoci ispirare dalle intuizioni offerte dall'antroposofia.



Cicloturismo Monte Arci si trova nel territorio comunale di Ales, in località "Acquafrida" e dista circa 10 Km dal suo centro abitato. Il sito è facilmente raggiungibile attraverso la strada comunale che si innesta con la strada statale 442 Uras-Laconi in prossimità del chilometro 30 dall'uscita dell'abitato di Ales direzione Uras-Morgongiori, inizia a salire fino a raggiungere località "Acquafrida" a circa 700 metri sul livello del mare.



La Tavola Condivisa

I pasti saranno organizzati in autogestione, in uno spirito di semplicità e condivisione. Una volta formato il gruppo, ci incontreremo online per preparare insieme gli aspetti pratici del seminario.



Natura, Riposo e Comunità

Gran parte del seminario si svolgerà nella natura: camminate nel bosco, movimento all'aperto, visita a un villaggio nuragico e momenti di tempo libero, anche in piscina, per favorire il riposo, l'integrazione e l'ascolto di sé.

- Sarà un tempo dedicato all'ascolto e alla presenza.
- Un tempo per rallentare, per osservare con occhi nuovi.
- Per riscoprire connessioni profonde con la natura, con gli altri e con la parte più autentica di noi stessi.
- Un invito a lasciarsi guidare dalla saggezza del movimento, dal silenzio e dalla natura, affinché possano risvegliare ciò che, nel profondo, attende ancora di essere riconosciuto.