

Settimana del Benessere

e degli Antichi Saperi



“L’anima del luogo deve essere scoperta allo stesso modo dell’anima di una persona. E’ possibile che non venga rivelata subito. La scoperta dell’anima, e il suo divenire familiare, richiedono molto tempo e ripetuti incontri....”

James Hillman , filosofo e psicanalista

Dove?

Negli antichi siti della civiltà nuragica, che venivano utilizzati a scopo di guarigione, nel cuore di paesaggi suggestivi e arcaici, dove il tempo sembra essersi fermato, e nel mare più trasparente del mondo, quello della Costa Smeralda....

Come?

Con l’esperienza diretta dei luoghi di guarigione attraverso:

*l’uso delle tecniche di pulizia e ricarica
la meditazione e la visualizzazione guidata*

l’ascolto interiore

il lavoro sui corpi sottili (aura e chakra)

la storia del luogo

la respirazione

l’utilizzo delle acque sacre

la radiestesia

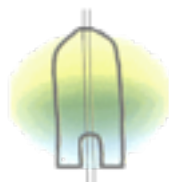
*il potenziamento delle risorse psichiche
il movimento corporeo
le tecniche espressive e creative*

Cosa?

Dal 25 Aprile al 1 Maggio:

Una intera settimana di laboratori, seminari ed itinerari all’insegna del benessere e della consapevolezza di sé. Questo programma di itinerari può essere seguito nella sua totalità o a giornate a scelta, anche una sola. Per chi viene dal Continente conviene un volo o una nave verso Olbia. Tutto il pacchetto viene € 175 per chi non è socio e € 150 per chi è socio.

Abbigliamento consigliato: pratico con scarpe tipo tennis o ginnastica. Se avete bisogno di una sistemazione, potete chiederci suggerimenti: saremo felici di indirizzarvi in strutture ricettive della zona dall’ottimo rapporto qualità/prezzo.



Programma?

- Giovedì 25** **Alla scoperta dei luoghi di guarigione e benessere dell'isola:
Alà dei Sardi** €30/25
- Il complesso nuragico di Sos Nurattolos, scoperto circa quarant'anni fa, si trova in uno scenario di straordinaria bellezza sui monti da cui si gode di una vista mozzafiato. Il sito è costituito da una fonte sacra, da un piccolo tempio a megaron, e da alcune capanne, ed è databile tra il 1600 e il 900 a.C. Il tempio è circondato da un recinto ellittico che include anche una struttura muraria costituita da due ambienti circolari tangenti, uno inscritto dentro l'altro, che era il luogo dove si consultavano gli oracoli.
Pranzo al sacco.
- Venerdì 26** **Riequilibrio energetico** 1/2 giorn, €20/15
- Dopo una diagnosi energetica personalizzata, con l'utilizzo di tecniche meditative, di pulizia e un lavoro su chakra e aura si riporterà armonia nel sistema energetico della persona.
- sabato 27** **Seminario di radiestesìa** €40
- Un viaggio di esplorazione per l'apprendimento di tecniche che permettono di captare e misurare le energie che ci avvolgono.
- domenica 28** **Laboratorio di potenziamento delle risorse psichiche:
scrittura psichica e viaggi nel tempo** €35/30
- Con opportune tecniche, in questi luoghi ad alta energia è possibile accedere a piani vibratorii più sottili ed espandere la propria coscienza, proprio come facevano gli antichi.
- lunedì 29** **Laboratorio con il respiro, la voce e il corpo** 1/2 giorn, €20/15
- Il respiro è il ritmo della vita e "educando" il respiro con dell'esercizio si ossigena di più il sangue e si riequilibra il metabolismo. Anche il cervello riceve più ossigeno, a vantaggio di una mente più chiara e più fluida e di una maggiore capacità di concentrazione. Una respirazione corretta, infine, favorisce l'armonia dei movimenti: facilita il rilassamento dei muscoli e dà maggiore scioltezza.
- martedì 30** **Laboratorio creativo: attraverso tecniche espressivo-teatrali
un lavoro di consapevolezza sulle qualità e i valori** 1/2 giorn, €20/15
- Divertendoci insieme, creando e improvvisando si farà un lavoro di consapevolezza su quelle che sono le qualità e i valori che è importante sviluppare in una nuova società più solidale e più spirituale.
- mercoledì 1** **Escursione: Il territorio di Macomer** €30/25
- Insieme alla scoperta di un territorio ricco di bellissimi nuraghi e tombe di giganti. **Pranzo al sacco.**



Con chi?

Mauro Aresu nasce in Sardegna e sin da piccolo è affascinato dall'archeologia, nutrendo un particolare amore per il periodo preistorico. Con i suoi studi e con le sue ricerche ha rinvenuto un grandissimo numero di monumenti di particolare interesse tanto da venir nominato Ispettore onorario per l'Archeologia. Con le tecniche raddomantiche identifica le energie magnetiche legate ai siti degli antichi, come descritto nel suo libro "Uomoterra". Presidente dell'Associazione di Ricerca "Uomo Natura Energia" rappresentata da fisici, medici, architetti e ricercatori per la divulgazione di studi nel campo delle energie, è stato ospite in vari programmi televisivi da "Stargate - Linea di confine", a "Serenio Variabile", a "Cominciamo bene".

Arianna Mendo Nata a Torino, vive stabilmente in Sardegna. Studi classici, una laurea in lingue, per anni, come insegnante, ha preparato personale di diversa estrazione (da top manager a religiosi). Diplomata in Astrologia presso il Centro Italiano di Astrologia, ha partecipato come relatrice a diversi congressi e ha vinto il prestigioso premio "Serena Foglia" per il suo continuo impegno nella diffusione della cultura astrologica. Per l'Associazione "Uomo Natura Energia", conduce lavori di meditazione e di utilizzo delle energie sottili per la crescita personale e la

consapevolezza del sé. Ospite in diversi programmi televisivi a carattere nazionale e locale, anche come consulente, ha operato per molti anni come giornalista di settore per pubblicare nel 2009 il libro "Astrologia e Meditazione" per le Edizioni Federico Capone. E' iscritta all'albo dei bio-naturopati e svolge servizi di consulenza astrologica. Viaggia, appena può, nei luoghi di interesse archeologico ed è stata in Libia, Grecia, Egitto, Indonesia, fra i tanti Paesi visitati. Nel 2010 ha organizzato il viaggio-studio in Egitto per l'associazione con l'accompagnamento dell'egittologo di frontiera John Anthony West.

Raimondo Altana è arzachenese, studi classici e una laurea in farmacia, da più di dieci anni ormai si occupa di studi sulle energie sottili con un particolare interesse per la civiltà megalitica sarda. Ha pubblicato diversi libri sull'argomento tra cui "Giganto-terapia", "Siti megalitici: acceleratori naturali di particelle" e "Nuraghologia Nuragheterapia Nuraghesofia" in cui questi monumenti vengono spiegati secondo le odierne scienze quali la fisica quantistica.

Enrico Gelain è nato a Padova, residente da due anni in Sardegna, è il nostro più giovane esponente. Studi di architettura, con un passato da atleta, coniuga l'interesse per le antiche civiltà con la ricerca interiore e l'acquisizione del benessere psico-fisico tramite antiche discipline energetiche quali il Tai Chi Chuan e il Qi Gong.

Per prenotare?

via delle Ginestre n°1b, 07020 Palau
0789 708380 (ore 18-20:30) 335 8165504 (Arianna)
info@ilfilodarianna.net

