



LA GRANDE VIA

Seminario LA VOCE DEL CUORE

3 – 6 aprile 2025

*Immersi nel verde infinito ascolteremo il sussurro del cuore lungo le tappe della nostra vita e lo **scriveremo** lasciando la nostra penna libera di volare in leggerezza sul foglio senza filtri, senza giudizi, senza paure. Ci scopriremo e reinventeremo. Ci lasceremo andare, finalmente. Al calar della sera ci prenderemo cura di noi ascoltando **parole** o guardando un **film** o **camminando** in silenzio nei boschi condividendo il fruscio degli alberi. Insieme, sintonizzati sulle stesse frequenze del cuore, staremo **sconfinatamente bene**.*

Non saremo obbligati a scavare nei ricordi che preferiamo non scopercchiare, ma saremo liberi di raccontare quel che più ci aggrada. Il nostro sarà un semplice, **leggero**, intimo ripercorrere alcuni episodi vissuti o immaginati per vederli da angolature diverse, per coglierne l'essenza profonda, per scoprire chi siamo davvero perché...

la vita non è quella vissuta, ma quella che si ricorda e come la si ricorda nel raccontarla
Gabriel Garcia Marquez

Vuoi scoprire di più?

Un ritiro di quattro giorni per far emergere, attraverso un **laboratorio di scrittura emozionale** la meravigliosa essenza che ci abita. Apriremo finestre sul tempo, scopriremo chi siamo nel profondo, ci incontreremo nelle storie degli altri, ci guarderemo dentro lasciandoci aiutare a abbracciare dalla natura selvaggia della Maremma.

In questo viaggio ci guiderà Bianca Brotto, autrice, giornalista, scrittrice appassionata di anima e bellezza.

Un laboratorio che riproponiamo dopo aver già sperimentato quanto un'esperienza così intima di condivisione e liberazione possa donare un nuovo benessere attraverso la consapevolezza e l'attenzione a corpo, anima, mente, cuore, emozioni, passi, note, parole...

Le Tre Vie srl società benefit

Sede legale: Via Leonardo Da Vinci, 20 - 25122 Brescia (BS)

Sedi operative: Poderi di Montemerano – Manciano (GR) - Via Arcivescovo Calabiana 6 - Milano



PROGRAMMA DETTAGLIATO

Orario	Attività	Chi
giovedì 3 aprile		
15:00	Accoglienza presso Daino Bianco	Staff
16	Cerchio di apertura con Bianca Brotto	Relatori e staff
17:00	Laboratorio di scrittura	Bianca Brotto
19:00	Cena	
21:00	Camminata sotto le stelle	
venerdì 4 aprile		
07:30	Risveglio muscolare e respirazione consapevole	
09:00	Colazione	
10:30	Laboratorio di scrittura	Bianca Brotto
13:00	Pranzo	
15:30	Laboratorio di scrittura	Bianca Brotto
17:30	Laboratorio di scrittura	Bianca Brotto
19:30	Cena	
21:00	Lecture e relax	
sabato 5 aprile		
07:30	Risveglio muscolare e respirazione consapevole	
09:00	Colazione	
10:30	Laboratorio di scrittura	Bianca Brotto
13:00	Pranzo	
15:30	Laboratorio di scrittura	Bianca Brotto
19:30	Cena	
21:00	Guardiamo un film con il cuore	
domenica 6 aprile		
07:30	Risveglio muscolare e respirazione consapevole	
09:00	Cerchio di chiusura	
11:00	Brunch	Bianca Brotto
12:30	Chiusura del seminario	

Il programma è indicativo e potrà subire variazioni in funzione del meteo, di esigenze organizzative e delle caratteristiche del gruppo partecipante.

Le Tre Vie srl società benefit

Sede legale: Via Leonardo Da Vinci, 20 - 25122 Brescia (BS)

Sedi operative: Poderi di Montemerano – Manciano (GR) - Via Arcivescovo Calabiana 6 - Milano



ISCRIZIONI ENTRO IL 15 MARZO 2024

LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE È DI 600 EURO A PERSONA E COMPRENDE

- Pernottamento in camere doppie con bagno
- Pasti in pensione completa (i pasti sono vegetariani)
- Tutte le attività indicate nel programma

LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE NON COMPRENDE

- Eventuali extra di carattere personale
- La tassa di soggiorno pari a 2,50 euro al giorno a persona da pagare all'arrivo in struttura **in contanti**
- Tutto ciò che non è citato nella voce "La quota comprende"

COSA PORTARE

- **Abbigliamento comodo e confortevole**
- **Zaino**, un piccolo zaino è necessario per le camminate/passeggiate
- **Scarponcini da trekking**, scarpe con suola battistrada e comode
- **Giacca da escursionismo**, è meglio dotarsi sempre di una giacca impermeabile, traspirante e antivento con cappuccio
- Piccolo **ombrello**
- **Cappello e guanti**
- **Borraccia**, da tenere sempre a portata di mano per acqua o tè
- **Documenti**, è necessario essere muniti di documento d'identità
- **Quaderno e penna** o, per chi lo preferisce, **pc** o **tablet**

ISCRIZIONE E INFORMAZIONI

Mail: info@lagrandevia.it

Telefono: 349 421 9837