

RIGENERARSI

La via dell'antroposofia

Dal 30 Maggio al 12 Giugno 2026

Il Daino Bianco – Montemerano (GR)

NOTA BENE: il presente programma potrà subire delle leggere modifiche in base alle esigenze del gruppo, ad eventuali condizioni meteo e in più in generale, per esigenze contingenti non prevedibili.

Sabato 30 Maggio – arrivo dei partecipanti tra le 15 e le 16

Il pomeriggio è dedicato agli arrivi e alla sistemazione.

H. 17.00 Presentazione dei partecipanti e cerchio di benvenuto. A seguire seminario di presentazione del percorso *RigenerarSi sulla via dell'Antroposofia*, a cura di Marina Ortu

Dopo cena: Prospettive e retrospettiva (racconto di cosa ci aspetta nei prossimi giorni e sguardo alla giornata trascorsa)

Domenica 31 Maggio – L'arte di vivere

Prima di colazione: **un canto insieme per il buongiorno, a cura di Marina Ortu**

Dopo colazione: **esercizio semplice di meditazione, a cura di Marina Ortu**

Euritmia: "Respiriamo nella luce: l'Essere dell'uomo si articola tra terra e cielo, accordiamo insieme lo strumento del corpo, per far risuonare l'anima" **a cura di Giulia**

Dalla tarda mattinata per continuare nel primo pomeriggio

Approccio alla medicina antroposofica a cura dott. Fierro e dott.ssa Gasparrini con colloqui individuali con i medici.

Conversazione sui seguenti temi: i 9 indirizzi della gioia di vivere e le 7 risorse per la salute; le tappe formative dell'individualità attraverso il percorso biografico (prima parte).

I medici sono a disposizione per eventuali consulti (extra quota)

Euritmia prima di cena

Cena e retrospettiva condivisa

Lunedì 01 Giugno – L'arte del divenire

Prima di colazione: **un canto insieme per il buongiorno, a cura di Marina Ortu**

Dopo colazione: **esercizio semplice di meditazione, a cura di Marina Ortu**

Dott. Fierro e Dott.ssa Irene: Conversazione sui seguenti temi: le tappe formative dell'individualità attraverso il percorso biografico (seconda parte); come trasformare le emozioni

Prima di pranzo: Euritmia a cura di Giulia

Pranzo

Tardo pomeriggio arte terapia del colore: "Le stagioni dell'Anima: Atmosfere di Primavera" a cura di Rossana

Cena

lettura condivisa e retrospettiva serale a cura di Marina Ortu

Martedì 02 Giugno - Le azioni esteriori

Prima di colazione: **un canto insieme per il buongiorno, a cura di Marina Ortu**

Dopo colazione: **esercizio semplice di meditazione, a cura di Marina Ortu**

Arte terapia del colore a cura di Rossana

Pranzo

Siesta pomeridiana e a seguire cura dell'orto e passeggiata in natura a cura di Marina Ortu

Prima di cena: Arte terapia del colore a cura di Rossana

Cena con retrospettiva serale e canto per la buonanotte a cura di Marina Ortu

Mercoledì 03 giugno - l'organizzazione della vita. Chi sono io? La biografia alla luce dell'antroposofia a cura di Marina Ortu

Prima di colazione: **un canto insieme per il buongiorno, a cura di Marina Ortu**

Dopo colazione: **esercizio semplice di meditazione, a cura di Marina Ortu**

Laboratorio artistico di biografia a cura di Marina Ortu

Pranzo autogestito

Pomeriggio libero di relax. Possibilità di sedute individuali da 20' ciascuna di massaggio decontratturante-terapeutico. A cura di Marina Ortu. (A pagamento extra quota).

Cena e retrospettiva serale con condivisione per la ricerca di una domanda da portare nella notte.

Giovedì 04 giugno – Lo sguardo d'insieme

Canto e colazione

Risonanze della notte e "creiamo e pianifichiamo tutti insieme le varie attività" a cura di Marina Ortu.

Proposte: canti/meditazione/cura dell'orto/le immagini della fiaba/ lavori manuali/ massaggi/ osservazione della natura/ disegno dal vero

Pranzo e pomeriggio di relax

Nel pomeriggio si sceglie tutti insieme le attività (come sopra)

Cena, retrospettiva serale con condivisione della domanda per la notte.

Venerdì 05 giugno - Imparare dalla vita

Prima di colazione: **un canto insieme per il buongiorno, a cura di Marina Ortu**

Dopo colazione: **risonanze della notte**

Pianifichiamo la giornata

Cena

Passeggiata sotto il cielo stellato

Retrospettiva e buonanotte

Sabato 06 giugno - Le mani nella terra

Prima di colazione: **un canto insieme per il buongiorno, a cura di Marina Ortu**

Dopo colazione: **esercizi di meditazione**

Cura dell'orto e passeggiata in natura e/o attività artistiche e/o massaggio

Pranzo

Pomeriggio libero di relax

Tardo pomeriggio Eurytmia con Giulia

Cena e retrospettiva serale, lettura condivisa

Domenica 07 giugno - Il giorno del Sole

Prima di colazione: **un canto insieme per il buongiorno, a cura di Marina Ortu**

Dopo colazione: **esercizi di meditazione**

Eurytmia al mattino con Giulia

Pranzo

Eurytmia al pomeriggio con Giulia

Tempo libero

Cena e retrospettiva condivisa

Lunedì 08 giugno - Il linguaggio dell'anima

Prima di colazione: **un canto insieme per il buongiorno, a cura di Marina Ortu**

Dopo colazione: **esercizi di meditazione**

Euritmia al mattino a cura di Giulia

Cura dell'orto/passeggiata/proposte

Pranzo

Pomeriggio libero (corso di cucina?)

prima di cena arte terapia a cura di Rossana

Cena e retrospettiva con domanda per la notte

Martedì 09 Giugno - Espressione del colore

Prima di colazione: **un canto insieme per il buongiorno, a cura di Marina Ortu**

Dopo colazione: **risonanze della notte**

Arte terapia del colore a cura di Rossana

Pranzo e siesta

Arte terapia del colore a cura di Rossana

Passeggiata

Cena e retrospettiva

Mercoledì 10 giugno - Facciamo il punto

Prima di colazione: **un canto insieme per il buongiorno, a cura di Marina Ortu**

Dopo colazione: **esercizi di meditazione**

Attività a cura di Marina Ortu

pranzo e riposo pomeridiano

Incontro con Silvia, che presenta i prodotti Weleda, in armonia con l'uomo e la natura

Passeggiamo in natura

Cena e retrospettiva condivisa

Giovedì 11 giugno: l'arte del guarire

Prima di colazione: **un canto insieme per il buongiorno, a cura di Marina Ortu**

Dopo colazione: **esercizi di meditazione**

Incontro con i medici durante la mattinata per continuare nel pomeriggio:

Conversazione sui seguenti temi: da dove viene la malattia? le sette tappe del processo di guarigione

I medici sono a disposizione per eventuali consulti (extra quota)

Pranzo

Cena e retrospettiva serale

Venerdì 12 giugno: conclusione

Prima di colazione: **un canto insieme per il buongiorno, a cura di Marina Ortu**

ricapitolazione e condivisione dell'esperienza complessiva con un brunch previsto alle ore 10.30

Partenza dei partecipanti.